



HOTEL ***** HUNOR

HUNOR Vendégház

Hunor Pihenőhely

Fedezzük fel együtt Zempléنت!



+ 36 47 657 030



INFO@HOTELHUNOR.HU



WWW.HOTELHUNOR.HU



3980 SÁTORALJAÚJHELY,
TORZSÁS U. 25.

Szállotánk Zemplénten a kalandok és csodák földjének szívében, a Zemplén Kalandpark közvetlen szomszédságában található



XXXVII. évfolyam / Tél

baba-mama kalauz — 53. átdolgozott kiadás

www.viappannonia.hu

baba-viappannonia.hu



baba & Téli Gyerekvilág



baba-mama kalauz 2025/2026 tél

Ára: 990 Ft



Floradix Floravital szirup

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL



100%-ban gluténmentes!

www.vashiany-verszegenyseg.hu

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

b a b a

Gyerekvilág 2025/26
Tél

Tartalomjegyzék

| | |
|--|----|
| Téli praktikák | 3 |
| Nátha, influenza vagy téli allergia? | 5 |
| Téli Gyógyteák | 10 |
| Felfázás? | 11 |

Babavárás

| | |
|--|----|
| Felkészülés a babára | 13 |
| Kismamák táplálkozása | 17 |
| Vizsgálatok | 24 |
| Babakelengye, Praktikus tanácsok | 25 |
| Babaszoba | 28 |

Új élet születik

| | |
|----------------------------|----|
| Világrajövetel | 30 |
| Gyermekágyas kismama | 35 |
| A szoptatás | 37 |
| Babaápolási tanácsok | 40 |
| Az elválasztásról | 41 |

Egészségügyi napló

| | |
|--|----|
| Ügyeletes gyógyszerárak Budapesten | 47 |
| Védőoltások | 48 |
| A helyes orrfújás | 50 |
| Orvosi ügyeletek Budapesten | 52 |

Gyerekvilág melléklet

| | |
|-------------------------------|----|
| Hétköznapi gyerekevelés | 54 |
| Étkezési szokások | 59 |
| Utazási tippek | 60 |

ÉLETKORRA SZABOTT IMMUNTÁMOGATÁS*

2 pohár Milumil 3 Junior fedezi
a napi D-vitamin 100%-át

 Különleges rostkeverékkel

*A csecsemő legjobb tápláléka az anyatej. A Milumil 3 Junior anyatej-kiegészítő tápszer A-, C- és D-vitamin tartalma hozzájárul gyermeked immunrendszerének normál működéséhez, 12. hónapos kortól adható a kiegyensúlyozott étrend részeként. Minden anyatej-kiegészítő tápszer kötelezően tartalmaz A-, C- és D-vitamint. A referenciaérték a Bizottság (EU) 2016/127 rendeletének VII. melléklete alapján, 500 ml termék elfogyasztása esetén került meghatározásra. Rostkeverék (GOS/FOS) a kisgyermekes változatos étrendjének részeként.

Szolgáltatók

| | | | |
|---|-----------|--|------------------|
| 4D, 5D ultrahang rendelők www.4duh.hu | 22. oldal | Floradix Kräuterblut szirup www.vashiany-verszegenyseg.hu | 14. oldal |
| Actival multivitamin www.beres.hu | 20. oldal | Garmastan mellbimbóvédő krém www.garmastan.hu | 12. oldal |
| Aquaworld babaúszás www.aquaworldresort.hu | Borító | Herzéria baby babaápolás www.herzeria.hu | 34. oldal |
| Baby Luuf illóolajos kenőcs www.gyogynovenyucko.hu | 46. oldal | Herzéria hajápoló termékek www.herzeria.hu | 34. oldal |
| Béres csepp forte belsőleges oldatos cseppek www.beres.hu | 4. oldal | Hotel Hunor www.hotelhunor.hu | Borító |
| C-vitamin csepp belsőleges oldatos cseppek www.beres.hu | 8. oldal | Kinder Luuf balzsam www.gyogynovenyucko.hu | 46. oldal |
| Floradix Floravital szirup www.vashiany-verszegenyseg.hu | Borító | Magnesium Diasporal 2 fázisú tableta https://diasporal.hu/ | 12. oldal |
| Floradix Kindervital szirup www.vashiany-verszegenyseg.hu | 6. oldal | Milumil junior gyerekital www.nutrikklub.hu | Borító |
| | | Pesztonka elektromos tejszívó és -orrjárattisztító www.rokana.hu | 38, 51. oldal |

Kiadó, szerkesztőség



VIA Pannónia Kiadó
1025 Budapest, Cseppek u. 16.
Tel: +36 30 2508122
www.viapannonia.hu

Minden információt a rendelkezésre álló adatokból, a legjobb tudásunk szerint közlünk. Tévedés joga fenntartva.
2025

Téli praktikák

A téli hónapokban kétség kívül kevesebb a napfény, a szokásos táplálék bevitellel nehezebben jutunk hozzá a szervezet számára szükséges vitaminokhoz, mégis ki kell jelenteni, hogy a tél igen is szerethető évszak, csak megfelelően kell kihasználni a tél adta lehetőségeket.

Társasozzunk!

A tél egyik legjobb része az otthon töltött idő, legyen tartalmas és minőségi.

Olvassunk!

Egészen biztos, hogy év közben feltorlódtott néhány olvasmány, vagy akár a karácsonyra kapott könyvekre is most lehet leginkább időt szakítani.

Aludjunk!

Még hozzá jó nagyokat, kicsit módosítsunk a napirendünkön, ez az az évszak, amikor ezt a legkönnyebben megtehetjük. A szervezetünk hálás lesz érte! Néha érdemes a belső óránkra figyelni és ha tehetjük, nem küzdeni az álmoság ellen, hanem megadni magunkat egy kicsit a spontán pihenésnek.

Szöjünk terveket!

Mondhatnánk azt is, hogy álmodozunk, de inkább olyan dolgokat gondoljunk végig, amelyeket a következő időszakban szeretnénk megvalósítani.

Mozduljunk ki!

Menjünk a friss levegőre! Ha esik, ha fúj, azaz hóban, szélben egyaránt érdemes felkerekedni, ha nem is okvetlenül hódolunk a téli sportok örömeinek, egy kiadós séta is aranyat érhet. Sapka, sál, kesztyű, réteges öltözködés, egy jó kényelmes és vízálló cipő és már indulhatunk is!

Bőrápolás télen

A tél, az extrém hideg, a fűtött lakások szárazabb levegője és a kinti-benti hőmérséklet közti különbség megviseli a bőrünket. Ilyenkor a speciális bőrápolás segíthet a problémáinkon.

Mindennap hidratáljunk! Télen a zsírosabb, sűrűbb állagú krémeket használjunk.

BÉRES CSEPP FORTE

TÁMOGASSA GYERMEKE
IMMUNRENDSZERÉT

MÁR
10kg
TESTSÚLYTÓL
ALKALMAZHATÓ!



MIBE LEHET CSEPEGTETNI?



BÉRES

Béres Csepp Forte betűjeles csomagolású cseppek • Vélemények kapható robotrázó gyógyszer.
Béres Gyógyszergyári Zrt. • 1037 Budapest, Mlóvinyi utca 2-4.
www.beres.hu • <https://www.facebook.com/beres.kiutaz> • BÉRES202512_Prilul_BOYK

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Téli betegségek

Nátha, influenza vagy téli allergia?

Ebben az időszakban sokan szenvednek torokfájástól, tüszögéstől vagy épp láztól. A tünetek hátterében több betegség is állhat, ezek jellegzetes tüneteit és a köztük lévő különbségeket gyűjtöttük össze dr. Augusztinovicz Monika fül-orr-gégész, allergológus, a Fül-orr-gégeközpont orvosának segítségével.

Nátha

A náthás tünetek nem hirtelen jelentkeznek, napról napra egyre rosszabbul érezzük magunkat. Tegnapelőtt még csak fáradtabbak voltunk, tegnap még csak a torkunk fáj, ma már tüszögés, orrfolyás, orrdugulás és egy kis hőemelkedés is van – ez a náthás hurut kialakulásának jellegzetes menete. A magas – 38 fok feletti – láz nem jellemző, sem az izomfájdalmak. A fejfájás inkább csak enyhe, ellenben erős tipikus náthás tünetek: orrdugulás, orrfolyás, tüszögés, enyhe köhögés jelentkeznek.

A nátha, torokfájás jellemzően 7-10 nap alatt gyógyul, ezalatt célszerű pihenni, sok folyadékot inni, a tüneteket gyógyszerek – torokfertőtlenítő, fájdalomcsillapító és orrspray – segítségével csillapítani.

A téli allergiák hónapokig tartanak

Ha semmilyen egyéb, légúti betegségre utaló tünetünk – fáradtság, láz, rossz közérzet – nincs, de hosszabb ideje mégis köhögés, orrdugulás, orrfolyás jelentkezik, akkor érdemes gondolni a lakáson belüli allergia lehetőségére is. A téli allergiák tünetei ezekben a hónapokban erősödnek, okozói a háziporatká és a penészgomba mellett a háziállat allergia is lehet.

Az influenza hirtelen dönti le a lábáról

Ha reggel arra ébredt, hogy fájnak az ízületei, a feje hasogat és gyengének érzi magát, akkor a hirtelen jött tünetek hátterében influenza állhat. Az is lehet, hogy munkába indult, de délutánra már alig áll a lábán, szokatlanul fáradtnak és rendkívül gyengének érzi magát. Az influenzára jellemző még a több napig tartó magas láz, hidegrázás, torokfájás és erős köhögés is. Náthás tünetek – orrfolyás, tüszögés – kevésbé intenzíven jelentkeznek. Társulhat mellé viszont hányinger, hányás és hasmenés is.



Salus
...mert partnerünk
a természet!

Floradix®

Kindervital

- A Floradix Kindervital egy jóízű étrend-kiegészítő gyermekeknek, mely **A, D, E, C, B₁, B₂, B₃, B₄, B₁₂-vitaminokat és kalciumot** tartalmaz.
- Különféle gyümölcsök koncentrátumából és válogatott gyógynövényekből készül.
- Nem tartalmaz tartósítószereket, mesterséges színezéket - és aromaanyagokat. Laktóz - és gluténmentes, vegetáriánusok és vegánok számára is alkalmas.
- 3 éves kortól adható, de akár felnőttek is szedhetik.



GYÉI szám: 21771/2019

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

Praktikus orvosi tanácsok a megelőzéshez

Általánosságban elmondható, hogy januárban hétről hétre egyre többen keresik fel orvosukat influenzaszerű tünetekkel, és egyes vélekedések szerint évről évre egyre hosszabb ideig tarthat az influenzaszegzon. Többféle vírustörzs is támad, ezért jó résen lenni: a megelőzéshez ad néhány praktikus tanácsot a hévízi NaturMed Hotel Carbona főorvosa.

Az alapos kézmosás

A külvilággal közvetlenül érintkező bőrfelületeink közül a kéz bőrünk tekinthető a legszennyezettebbnek. A fertőzések terjedési mechanizmusában a kezünk az egyik legfontosabb közvetítő tényező, ezért influenzaszegzonban érdemes alaposan megmosni.

Az alapos kézmosás lépései a következők:

- A mosdó vízcsapját nyissuk meg, a vizet langyos hőmérsékletűre állítsuk be.
- A száraz kézfelületre juttassunk kellő mennyiségű szappant, majd egy kevés víz hozzáadásával habot képezve oszlassuk szét egyenletesen a kézfej egész bőrfelületén.
- A tenyereinket körkörös mozdulattal dörzsöljük egymáshoz.
- Kulcsoljuk össze ujjaink külső-, majd belső felületét.
- Ujjbegyeinket és ujjainkat mossuk át alaposan.
- Ujjbegyeinkkel mossuk át mindkét tenyerünk felszínét.
- Kézfejeinket alaposan öblítsük le meleg vízzel.
- Kezeinket szárítsuk meg, lehetőség szerint tiszta törülközővel vagy papírtörölővel.

Ügyeljünk a higiéniára!

Az influenza cseppfertőzéssel terjed, ezért fontos, hogy fordítsunk figyelmet a rendszeres fertőtlenítésre. Különösen azok a helyzetek lehetnek veszélyesek a vírusterjedés szempontjából, ahol sok ember tartózkodik zárt térben. Ilyenek lehetnek a zsúfolt tömegközlekedési eszközök, de érdemes résen lenni olyan ártalmatlanak tűnő tárgyaknál is, mint például a sokak által használt érintőképernyők, vagy bankautomaták. Jó megoldás, ha kézfertőtlenítő gélt tartunk magunknál, és használjuk, amikor csak tehetjük!



C-VITAMIN CSEPP ÚJSZÜLÖTT KORTÓL

C-vitamin Béres 100 mg/ml belsőleges oldatos cseppek
vény nélkül kapható aszkorbinsav-tartalmú gyógyszer.
C-vitamin-hiányos állapotok megelőzésére és kezelésére.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4. www.beres.hu

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE
MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!**

Figyeljünk a megfelelő C-vitamin bevitelre!

Fogyasszunk rendszeresen friss, feldolgozatlan alapanyagokból készült ételeket, nyers zöldségeket, gyümölcsöket. Ezeknek a segítségével feltölthetjük szervezetünk vitaminkészletét, és így ellenállóbbak lehetünk a vírusokkal szemben. Érdeemes bevetni ilyenkor nagyanyáink ősi csodaszerét, a mézes fokhagymát, ami amilyen bizarrul hangzik, olyan hatásos immunerősítőként hat.

Pihenjük ki magunkat!

A kialvatlanság és stressz gyengíti az immunrendszerünket, így az influenza nagy barátainak számítanak. Ezért, ha idén el akarjuk kerülni a vírusos megbetegedést, próbáljunk meg minél többet pihenni, és amikor csak lehet, alaposan aludjunk ki magunkat. A pihenés lehet aktív is, töltsünk minél több felhőtlen percet a szabad levegőn, napsütésben. Edzettségi állapottól függően húzzuk fel nyugodtan a futócipőnket vagy a túrabakancsunkat, és szervezzünk egy-egy sportos napot – meg fogjuk látni, hogy a szervezetünk hálás lesz érte!

Gyermekbetegségek

A téli időszakban megszorodnak a fertőzések – elsősorban a bányhimlő, a nátha, a középfülgyulladás és a hurutok –, amelyek olykor súlyos szövődményekkel járhatnak gyermekkorban. A legkisebb gyermekeket éretlen védekező rendszerük fokozottan veszélyeztetetté teszi a súlyos fertőzésekre, az antibiotikumok túlzott fogyasztása pedig egyre ellenállóbb és nehezen kezelhető fertőzéseket okozó „szuperbaktériumok” elterjedéséhez vezethet – hívta fel a figyelmet Dr. Mikos Borbála gyermek intenzívgyógyász, a Bethesda Gyermekekórház Aneszteziológiai és Intenzívterápiás Osztálya osztályvezető főorvosa, hozzátéve, hogy kiemelkedő jelentőségű a megfelelő antibiotikum kiválasztása a gyulladástól szenvedő, kórházi kezelésre szoruló gyermekek kezelésekor. A gyermek intenzívgyógyászok döntését segítik azok a rendszeres elemző vizsgálatok, amelyekből megtudható, mely vírusok és baktériumok voltak felelősek az elmúlt néhány év súlyos fertőzéseikért – legyenek azok a központi idegrendszer gyulladásai, tüdőgyulladás stb. –, így biztosabban tudnak valóban hatékony gyógyszeres terápiát nyújtani egy kritikus állapotú gyermek számára.

(Forrás: Napidoktor.hu)

Téli gyógyteák

Mivel még eltart egy ideig a csípős, hideg idő, érdemes a szervezetünket folyamatosan védeni a betegségek ellen. Milyen gyógynövénnyel erősíthetjük az immunrendszerünket? Segítünk eligazodni a legjobb téli gyógynövények között.

Csipketea rendszeresen

Immunrendszerünk támasza a közismert C-vitamin. Fogyasszunk rendszeresen csipketeát! A C-vitamin hőre érzékeny, ezért 3-4 órás hideg vizes áztatással készítjük teáját.

Torokfertőtlenítés gyógynövényekkel

Szerencsére számos gyógynövényünk van a torok fertőtlenítésére, a gyulladás csökkentésére. Ilyen például az apróbojtorján, a mezei kakukkfű és a fürtös menta. Szurokfű teát is ihatunk torokgyulladás ellen, csak arra vigyázzunk, hogy ne forrón, hanem langyosan igyuk, kiadós gargalizálás után.

Köhögésre, rekedtségre a bodza vagy a szurokfű tea is verhetetlen, de fontos, hogy mindig langyosan fogyasszuk, ne forrón! A fürtös menta is rendkívül hatékonyan szünteti meg a köhögést. A kakukkfű, amellet, hogy jelentősen a tüneteket, immunrendszerünket is jobb teljesítményre ösztönzi.

Izzasztás természetesen

A bodza vagy a citromfűlevél tea izzasztó hatása sokat segít megfázás esetén, két csésze gyógytea „kiizzasztja a náthát”. Az izzasztással méregtelenítjük a szervezetünket, meggyorsítjuk a gyógyulást.

Inhalálás gyógyteákkal

Egy-egy kiadósabb megfázás, orrdugulás esetén érdemes rendszeresen inhalálni. Készítsünk el legalább egy litert az adott gyógyteából a szokásos módon, majd legalább 5-10 percen keresztül törülközővel takarjuk le a fejünket, és hajoljunk a gyógyító gőz fölé, mélyeket lélegezve.

Téli tea – az univerzális segítség

A Téli tea, mely apróbojtorján, szurokfű, lándzsás útifű, borsmenta keveréke, egyrészt illatos, kellemes ízű ital, másrészt megelőzhetjük vele a tipikus téli fertőzéseket.

(Forrás: gyogytea.hu)

Felfázás?

Túl sokat vagy túl keveset pisil a gyerek?

A kisgyermekek vizeletürítése sok szülőnek okoz aggodalmat: van, hogy a gyerek túl gyakran jár vécére, máskor meg alig pisil. Néha ezek teljesen értelmetlen jelenségek – például a folyadékbevitel vagy a hőmérséklet változásai miatt –, de előfordul, hogy a háttérben a húgyutak vagy a vesék működési zavara áll.

Ha túl sok

A vese a szervezet szűrőberendezése: feladata, hogy a vérből eltávolítsa a felesleges vizet, sókat és salakanyagokat, majd ezeket vizelet formájában a húgyhólyagon keresztül kiürítse. Ha ez az érzékeny egyensúly felborul, a vizelet mennyisége vagy összetétele megváltozik – ez gyakran az első jel, hogy valami nincs rendben.

Ha a gyermek a szokásosnál több vizeletet termel (poliuria), az lehet értelmetlen – például melegben vagy nagy folyadékbevitel után –, de utalhat betegségre is. A leggyakoribb ok a cukorbetegség. Hasonló tüneteket okozhat a ritka diabétesz inszípídus, amikor a vízháztartás szabályozása sérül a vazopresszin (antidiuretikus hormon, a vese vízvisszatartását irányító anyag) hiánya vagy hatástalansága miatt.

Ha túl kevés

A túl kevés vizelet ezzel szemben arra utal, hogy a vese működése akadályozott vagy a vizelet elfolyása gátolt. Gyermekekben leggyakrabban kiszáradás okozza, ami folyadékpótlással gyorsan rendeződik. Ha azonban a csökkent vizeletmennyiség tartós, vesegyulladás is állhat a háttérben.

A húgyúti fertőzések (cystitis) szintén gyakoriak: ilyenkor a gyermek gyakran, kis mennyiségű vizeletet ürít, mely folyamat közben csípő érzést tapasztal, a vizelet zavarossá válik, és láz is kísérheti.

A kivizsgálás fontos!

A vizelet mennyiségének, az ürítés gyakoriságának, a vizelet színének mind üzenete van, melyet komolyan kell venni. Ha eltéréseket tapasztalunk, mindenképpen érdemes szakorvoshoz fordulni.

(Mentaház Magánorvosi Központ)

Magnesium Diasporal

A HATÉKONY MAGNÉZIUMPÓTLÁS

Extra magas (400 mg) magnéziumtartalommal

Kiválóan felszívódó magnézium-citrát hatóanyaggal

Vízben oldódó (20 és 50 tasak) és szájba szórható (20, 50 és 100 tasak) kiszerelésben

Cukorbeteg is fogyaszthatják

Kapható gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban!



diasporal.hu

Gyártó: Procta Pharm. GmbH, D-85737 Inning, Németország
Forgalmazó: Dr. Kocsis & Hoffmann Pharma Kft., 1024 Budapest, Retek u. 32. Tel.: +36-1-438-0257

GARMASTAN®

a klasszikus mellbimbővédő krém



...hogya a meghitt percek többé ne rontsa fájdalom

- Természetazonos guajazulen hatóanyaggal
- Gyulladáscsökkentő és ápoló hatású
- Szilikon-, parabén- és illatanyagmentes
- Klinikai vizsgálatok igazolják, hogy szoptatás előtt nem szükséges lemosni



20g

www.garmastan.hu

Kapható a patikákban, Bredon és Kangaroo üzletekben.

Forgalmazó: Dr. Kocsis & Hoffmann Pharma Kft., 1024 Budapest, Retek u. 32. Tel.: +36-1-438-0257
Gyártó: Procta Pharm. GmbH Inning, Németország

Babavárás

Egy babára egészségügyileg is fel kell készíteni magunkat!

Nem is kérdés, hogy egy baba hatalmas változás az ember életében. Hogy fel kell-e készülni rá? Igen, de ez nem csak azt jelenti, hogy be kell szerezni egy kiságyat, és egy tucat rugdalózót! Mind lelki, mind pedig egészségügyi szinten lépéseket kell tenni, hiszen ez az alapja egy nyugodt, és egészséges várandósság kihordásának, illetve létrejöttének. A témában dr. Angyal Géza szülész – nőgyógyász főorvos van a ratkotunde.hu segítségére.

Lelkileg

Sokan elfelejtik, hogy mennyire fontos is az, hogy az anyukák felkészülhessenek a babára lelkiileg. Ez legtöbbször azt a 9, vagy inkább 8 (mivel mire kiderül a várandósság már eltelt egy kis idő) hónapot jelenti, amíg a terhesség tart. Azoknál a pároknál azonban, akiknél nem jön könnyen a baba a lelki felkészülés még fontosabb, sokkal rögzősebb és hosszadalmasabb.

Nekik ugyanis szembe kell nézni a ténnyel, hogy előfordulhat, hogy orvosi segítségre szorulnak, illetve számolni kell azzal a sorozatos kudarcélménnyel, amit a jelentkező menesz jelent a várandósság szempontjából. De ezek az akadályok leküzdhetőek, abban az esetben, ha az édesanya nem egyedül néz szembe velük, hanem a leendő apukával együtt, csapatként!

Testileg

A szervezet számára a várandósság kihordás nem kis kihívás. Egy másik élet fejlődésének biztosítása bizony megnövekedett tápanyagszükséglettel jár. ez az oka annak, hogy figyelni kell az étkezésre, a mozgásra, és hogy a szakemberek ma már a várandósvitamin szedését is javasolják.

Ugyanakkor azzal is tisztában kell lenni, hogy a mai élelmiszerek beltartalma, illetve a stresszes életvitel, a mozgásszegény lét mind rontják az esélyeket. Ezt úgy teszik, hogy a szervezet a káros hatások kiküszöbölésére hatalmas tartalékokat tart fenn.

Fáradt?

Salus
...mert partnerünk
a természet!

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

A benne lévő szerves kötésű **vas** és **B-vitaminok** hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest-képződéshez,
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.

Gyümölcslé-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, sportolóknak, vegetáriánusoknak és aktív életmódot folytatóknak.

Nem tartalmaz:

- alkoholt
- tartósítószer
- mesterséges színező- és aromaanyagokat
- laktózt.

Bár tartalmaz búzacsíra kivonatot, gluténtartalma kevesebb mint 5 mg/kg, így gluténmentesnek mondható. Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.



Dr. Angyal Géza a ratkotunde.hu-nak elmondta, hogy ha a tartalékok nincsenek pótolva, akkor egy idő után kimerülnek a raktárak, és olyan hiánybetegségek jelentkeznek, melyek rányomják bélyegüket a test szervrendszereinek működésére. Így elcsúszhat a hormonháztartás, IR, PCOS, fertőzések, más betegségek jelentkezhetnek, melyek mind hátráltatják, vagy ellehetetlenítik a várandósság létrejöttét.

A várandósvitamin nem csak arra jó, hogy a már meglévő baba fejlődését támogassa, hanem arra is, hogy az anya szervezetét feltöltse, felkészítse a babára, és a megfelelő tápanyagellátottsággal optimálisan működő immunrendszer képes legyen mind az anya, mind a magzat védelmére. Ehhez azonban jól felszívódó, szerves kötésű anyagok kelljenek, mivel ezek hasznosulása akár 80%-kal is jobb szervesen társaikénál. Arra is ügyeljünk, hogy a felkészülési időszakban és az első trimeszterben más anyagokra van szüksége a szervezetnek, mint a második, vagy a harmadik trimeszter alatt!

Fizikailag

Igen, a baba érkezése a fizikai környezetünket is megváltoztatja. Nem kell azonban kétségbe esni, hiszen sok helyen megtalálható az a kisebb csomag, ami egy érkező baba számára elengedhetetlen. A kisruhák, ágy, illetve a kismama számára hasznos kellékek – mint a mellszívó – bizony helyet igényelnek, így a tervezési, illetve az első trimeszter alatt érdemes gondolatban kialakítani a baba helyét, majd a második – harmadik fejlődési szakasz alatt meg is alkotni azt.

Szerencsére a nők ösztönei igen fejlettek, így a legtöbb esetben maguktól is érzik, mire van szükség, mit kellene beszerezni, ám félnek hallgatni erre a belső kis hangra. Pedig jellemzően nem hazudik, így mindenképpen figyeljünk rá, és ha valamilyen bizonytalanok vagyunk, akkor kérdezzünk a szakembertől, bútor és ruha kérdésében pedig kisgyerekes barátoktól, szülőktől, hiszen nagyon sokat tudnak segíteni, már csak azzal is, ha megerősítik elgondolásunkat!

(Forrás: ratkotunde.hu)

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

Áldott állapotban

A "másállapot" első jelei

A terhesség első és legbiztosabb jele a menstruáció elmaradása, melyet a különféle, patikákban kapható tesztek igazolhatnak. A házilag elvégezhető terhességi próbák használati utasítását alaposan tanulmányozzuk át, hogy az eredmény a valóságnak megfelelő legyen. Akik nem követik pontosan a havi ciklusukat, vagy nem rendszeres a vérzésük, azok számára az egyéb – általában az 5. hét körül kezdődő – jelek hívják fel a figyelmet a terhességre:

- a hányinger az egyik legáltalánosabb tünete a várandósságnak, de nem mindenkinél egyformán jelentkezik; a legtöbb nőnek csak reggel, másoknak a nap más szakában, ill. van, akinek egész nap befolyásolja közérzetét;
- a mell érzékenysége fokozódhat, és a mérete is megnő;
- fáradtság, gyengeség és kimerültség is jelentkezhet;
- a szagok és az ízek érzékelésének intenzitása és jellege is megváltozhat, ezért van az, hogy sok – addig kedvelt – ételt, italt, illatot elutasít a szervezet.

A terhesség 3 harmada

A várandósságot három ciklusra oszthatjuk fel:

- 1 az első 13 hétben a gyors növekedés mellett az embrió létfontosságú szervei alakulnak ki, így ez a legveszélyesebb és egyben a legmeghatározóbb időszak a baba életére nézve. Már ebben az időszakban tudatosan kell kerülni minden veszélyeztető tényezőt: dohányzás, alkoholfogyasztás, gyógyszerek. Amennyiben röntgenvizsgálatra van szükség, a terhességre hívja fel orvosa figyelmét, mert a babát ólomköténnyel kell védeni a sugarak káros hatásaival szemben. Ebben a szakaszban kell nagyon ügyelni a rubeola elkerülésére is, mert ez komoly rendellenességeket okozhat;
- 2 a második harmadban (a 14-27. hétig) a már kifejlődött baba növekszik, és szervezete elkezd tanulni az élethez szükséges feladatok elvégzését: mozgás, gyomor-, vese- és idegrendszeri működés, hallás, stb;
- 3 a harmadik ciklusban válnak éretté a szervek a "kinti" életre, a baba egyre fokozottabban növekszik, mozgása erőteljessé válik.

Kismamák táplálkozása

Két ember helyett kell enni?

A várandós anyák számára ajánlott táplálkozás és az egészséges táplálkozás irányelvei megegyeznek egymással. Fontos, hogy a terhesség előtt és alatt a tápláltsági állapot megfelelő legyen. Így lehetőség nyílik a terhesség zavartalanul lefolyására és egészséges gyermek születésére. A helyesen összeállított étrenddel elkerülhetők a hiány állapotok (fehérje, vitamin, ásványianyag, diétás rost), kiegyensúlyozottá válik az étrend és a kismama egyaránt. Régen megdőlt az a tévhit, mely szerint a terhes anyukának két ember helyett kell ennie.

Várandósság alatt a szervezet folyamatosan változik, és a terhesség előrehaladtával a tápanyagszükséglet megnő. Az első trimeszterben az energiaszükséglet 6-7 %-kal (0-150 kcal/nap), később a negyedik hónaptól 15%-kal (300kcal/nap) emelkedik. Az energia szükséglet mindig egyéni, befolyásolja a terhességet megelőző tápláltsági állapot, a korábbi és az erre az időszakra jellemző fizikai aktivitás (nap munká, torna). Amennyiben egészségesen táplálkozunk a súlygyarapodás 9-12 kg-ot ér el a terhesség egész ideje alatt. Túl súllyal induló terhesség esetén a súlynövekedés 7-10 kg között az ideális.

Az energiát adó tápanyagok közül a növekvő fehérje igény fedezhető zsírszegény és cukormentes tej és tejtermékek, sovány húsok, tojás, szója, cereáliák, diófélék, hüvelyesek fogyasztásával. Ajánlott a 1,5 %-os tej, a natúr joghurt, kefir, író, a soványtúró és a sovány sajtok csoportja. Minden nap szerepeljen az étrendben legalább fél liter a felsoroltak közül. A sovány húsok zsírszegényen elkészítve kerüljenek az étrendben.

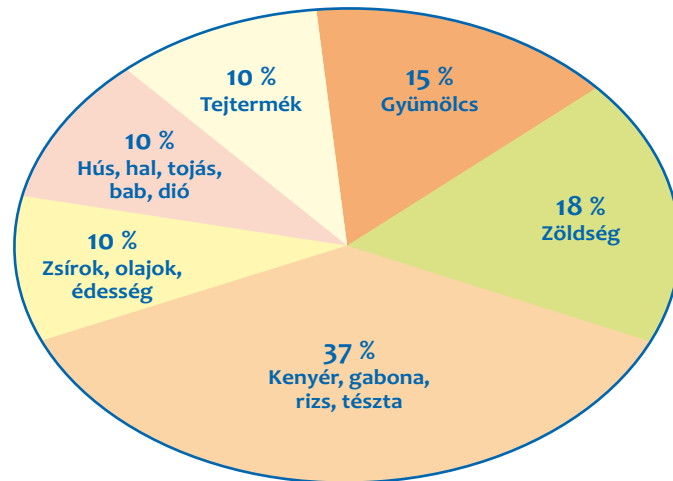
Válasszunk:

- baromfit, lehetőleg bőr nélkül heti 2 alkalommal
- halat (tengeri, folyami) heti 1-2 alkalommal
- sertéshúst (comb, karaj) heti 1 alkalommal
- marhahúst (hátszín, felsál, bélszín) heti 1 alkalommal
- májat kéthetente 1 alkalommal
- vadhúst (tűzdelés nélkül) alkalmanként
- keressük a sovány felvágottakat (sonkafélék, sovány tarja, comb, sertés-, csirke-, pulykasonka, baromfi-, borjúpárizsi, vagy virsli)
- tojást 2-3 darabot fogyasszunk hetente.

Az étrend arányai

a terhesség alatt

Különös gondot kell fordítani az egészséges táplálkozásra, mert a baba fejlődését ez a körülmény is jelentősen befolyásolja. A táplálkozási szokásaink megváltoztatása nem jelentheti azonban azt, hogy kétszer annyit kell ennünk, hiszen "kettő helyett eszel, édes lányom". Ne a mennyiséget fokozzuk, hanem a minőségre ügyeljünk! A kismama napi szükséglete az összetevőkben változik. A terhesség alatt csupán 10-15%-kal nő az energiaszükséglet, viszont A, B, C és E vitaminból 25-30%-kal többet kell fogyasztanunk. Ugyanígy nő a jódd- és a cinkigényünk is. D vitaminból, magnéziumból, foszforból és kalciumból viszont 50-60%-kal többre van szüksége a kismamának. Grafikonunk a napi étrend javasolt összeállítását mutatja:



Hasznos tanácsok:

- Étrendünk legyen minél változatosabb!
- Fontos a naponta többszöri étkezés.
- Ne együnk annyit, amennyi belénk fér.
- Az éhségérzet csökkentésében segít a "szertartásos", nyugodt, lassú étkezés.
- Fogyasszunk sok folyadékot, de kerüljük a cukrozott, színezett üdítőket.

Ásványi sók

szerepe a terhesség alatt

- Folsav** Lényeges szerepe van a terhesség korai szakaszában, a magzat gerinc fejlődése szempontjából (velőcsövet lezáró folyamat). Érdekeség, hogy a folsav felszívódása mesterséges készítményekből jobb, mint a természetes forrásokból. Napi szükséglet a terhesség alatt: 400 milligramm.
- Vas** A várandósság ideje alatt több vért kell termelnie a szervezetnek a méhlepény és a magzat ellátására, így a terhességi vérszegénység megelőzése érdekében megfelelő mennyiségű vasat kell juttatni a szervezetbe. Napi szükséglet a terhesség alatt: 30 milligramm.
- Kalcium** A kalcium a legnagyobb mennyiségben előforduló ásványi anyag az emberi szervezetben. Ennek nagy része a csontokban található, de fontos szerepet játszik az idegrendszer működésében, segíti a véralvadást és a fogak egészségének megőrzését is a terhesség alatt. Az első trimeszter során elsősorban a magzat idegrendszerének fejlődéséhez van szükség kalciumra, a pici csontozatának növekedése miatt pedig a terhesség 2. és 3. trimeszterében nő meg jelentősen a kalciumszükséglet, melynek felszívódásában a D-vitamin nagyon fontos szerepet tölt be. A kalcium napi szükséglete a terhesség alatt: 1200 milligramm.
- Magnézium** Kulcsszerepet játszik a csontképződésben. Ha a táplálékfelvétel során nem jut elég magnézium a szervezetbe akkor terhességi görcsöket, lábgörcsöt, hányingert, hányást, fáradékonyságot, a has fokozott keményedését tapasztalhatja. A magnézium pótlása történhet természetes módon (banán, olajos magvak, hüvelyesek, teljes kiőrlésű élelmiszerek stb. fogyasztásával), vagy különböző vitaminkészítmények, tabletták alkalmazásával. Napi szükséglet a terhesség alatt: 310 milligramm, a szoptatás alatt 390 milligramm.

MAGYARORSZÁG PIACVEZETŐ GYÓGYSZER MULTIVITAMIN MÁRKÁJA

Cukormentes
multivitamin
már 2 éves
kortól

50+
korosztály
szükségleteihez
igazított
összetétel



Multivitamin
31 hatóanyaggal

EP
kártyára
kaphatók

* IQVIA Pharmaceutical sales - out counting unit (eladott tablettaszám) adatok alapján, a vény nélkül kapható gyógyszer multivitamin piaci eladásokat tekintve, 2024. 07. - 2025. 06. havi közzététel időszakban a legtöbbet eladott multivitamin márká az Actival (összesítve az Actival Extra filmtablettá az Actival Senior Plusz filmtablettá és az Actival Junior rágótablettá adatait).

Az Actival Extra filmtablettá, Actival Senior Plusz filmtablettá, Actival Junior rágótablettá vény nélkül kapható gyógyszerkészítmények.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4. www.beres.hu

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG
KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Vitaminok

szerepe a terhesség alatt

Ha terhesség előtt minden vitaminból ideális mennyiséget fogyasztott, akkor elméletileg változatlanul folytathatná étrendjét, és a baba semmiből sem szenvedne hiányt. Ennek az az oka, hogy a nyolcadik hét után a méhlepény elkezd aktívan koncentrálni a legtöbb vitamint, ami a véráramban található.

A gyakorlatban azonban, ha enyhe formában is, a változatlan étrend akkor is vitaminhiányhoz vezet, ha korábban ügyelt az egészséges szintre, csak éppen nem a babánál, hanem a kismamánál jelentkezik a probléma. Ezért elengedhetetlen, hogy a legfontosabb tápanyagokból többet fogyasszon, mint korábban.

- A vitamin** A látás, a fogzománc, a haj és a köröm kialakulását segíti elő.
A fertőzésekkel szembeni ellenállóképeség (immunrendszer) kialakulásában jelentős szerepe van. Elősegíti az allergiás betegségek gyógyítását.
- B vitamin** A "B" vitaminok (B1, B2, B3, B5, B6, B12) segítenek az emésztési-, szem- és bőrproblémák, a székrekedés, az idegesség és a fertőzések leküzdésében.
Fokozzák a tejképződést, gyógyítják a vörös fogínyt. A vörösvérsejtek kialakulásában jelentős szerepet játszanak.
- C vitamin** Ellenállóbbá tesz a fertőző betegségekkel szemben és fokozza a csonttörések és sebek gyógyulását.
Elősegíti a méhlepény működőképességét és a vas szervezetbe való beépülését.
- D vitamin** Az egészséges csontozat kialakulásához és fenntartásához elengedhetetlenül szükséges.
- E vitamin** A vérkeringés megfelelő működését és a hormontermelés szabályozását segíti elő.
A visszerek kialakulását megelőzi, illetve gyógyítja.
- K vitamin** A véralvadásban van jelentős szerepe.

Válasszon
SAMSUNG
5D vagy 4D
ultrahang rendelőt
az első fotózkodáshoz!



A rendelőkereső honlap üzemeltetője a

SONARMED
Powered by **SAMSUNG**

www.4duh.hu
A 4D ultrahang rendelő kereső



Vizsgálatok

ellenőrző- és szűrővizsgálatok időpontjai

| | |
|---------------------|---|
| 8. hét | Első orvosi vizsgálat, vérvétel, vizelet vizsgálat, hüvelyi ultrahang |
| 12. hét | Második orvosi vizsgálat, hüvelyi ultrahang |
| 13 – 22. hét | ha szükséges: genetikai konzultáció és diagnosztikus vizsgálatok |
| 16. hét | Harmadik orvosi vizsgálat, vérvétel, hepatitisz szűrés |
| 18. hét | Ultrahangos szűrővizsgálat |
| 20. hét | Negyedik orvosi vizsgálat |
| 24. hét | Ötödik orvosi vizsgálat |
| 24 – 28. hét | Vérvétel, vizeletvizsgálat, terheléses vércukorvizsgálat |
| 26. hét | Hatodik orvosi vizsgálat |
| 28 – 30. hét | Ultrahang vizsgálat |
| 32. hét | Hetedik orvosi vizsgálat |
| 36. hét | Nyolcadik orvosi vizsgálat, CTG, egyéb vizsgálatok szükség szerint |
| 37. hét | CTG, egyéb vizsgálatok szükség szerint |
| 38. hét | Ultrahangvizsgálat, áramlási vizsgálat (flowmetria), CTG (heti 2x), egyéb vizsgálatok szükség szerint |
| 39. hét | CTG (heti 2x), egyéb vizsgálatok szükség szerint |
| 40. hét | CTG (heti 2x), egyéb vizsgálatok szükség szerint |

Praktikus tanácsok

várandós mamáknak

Babakelengye:

- o 3-4 db kising
- o 3-4 db rékli
- o 3-4 db kombidressz
- o 3-4 db rugdalózó
- o 2-3 db napozó (nyáron)
- o 1-2 db kocsikabát
- o 1-2 db vékony vagy vastag pamutsapka
- o 3 pár zokni vagy kötött cipőcska
- o 2 db hálózszak
- o 1 db levegőztetőzsák
- o 2 db angolpólya (főleg nyáron)
- o 1 db babapaplan + 2 db huzat
- o 1-2 db vékony takaró
- o 1 db vastag takaró
- o 3-4 db lepedő
- o 2 db PVC lepedő
- o 3-3 db frotír vagy tetra fűrdőlepedő
- o 1 db rácsvédő (igény szerint)
- o 10 db textilpelenka (büfiztetéshez, a baba feje alá)
- o +20 db textilpelenka (ha nem eldobható a pelenka)
- o 2 db gumibugyi (ha nem eldobható a pelenka)
- o 40 db eldobható pelenka (min.)
- o 4-5 db frottír előke
- o 2-3 db PVC előke

Egyéb felszerelések:

- o 1 db kiságy
- o 1 db babakocsi
- o 1 db gyermekülés (autóba)
- o 1 db babamérleg (főleg az első hónapban kell)
- o 1 db lázmérő (jobb a digitális)
- o 1 db szobahőmérő
- o 1 db fürdővízhőmérő
- o 1 db babakád
- o 1 db babafürdető
- o 1 db babaszappan
- o 1 db babasampon
- o 1 doboz nedves törülköző (popsira)
- o 1 doboz hintőpor (az első hetekben Hexacholophenes)
- o 1 üveg babaolaj (az első hetekben napraforgóolaj)
- o 1 csom. steril gézlap
- o 1 csom. steril vatta
- o 1-2 dl 70%-os alkohol
- o 1 db bébi hajkefe
- o 1 db gyógyszerári popsikenőcs
- o 1 doboz fűtiszttó
- o 1 db elektr. vagy kézi orrszívó
- o 1 db biztonsági körömmolló, vagy csipesz
- o 1 db éjjeli fény
- o 1 db műanyag szeméttartó
- o 1 db szennyestartó (a baba ruháit ajánlott külön tárolni)
- o 1 db fedeles vödör (a pelenkák neomagnolos áztatásához)
- o 1 db csőrös pohár
- o 1 db ivó pohár
- o 1 db műanyag mélytányér
- o 1 db műanyag lapostányér
- o 2-3 db kiskanál
- o 1 db almareszelő
- o 1 db turmixgép
- o 1 db szűrő
- o 1 db műanyag tálca
- o 1 db lábaska (ételmelegítéshez)
- o 1 db nagy lábas (fertőtlenítés)
- o 1 doboz fertőtlenítő folyadék vagy tableta

A mamának:

- o intim betét
- o terhességi krém
- o haskötő
- o szoptatós melltartók
- o melltartóbetét (eldobható vagy mosható)
- o mellbimbóvédő, mellbimbó-kiemelő, mellápoló krém
- o szoptatós tea

Készülődés

Amire szükségünk lesz a kórházban:

- a szükséges okmányok (terhesgondozási kiskönyv, személyi igazolvány, TB kártya. A gyermek anyakönyvezéséhez: 3 hónapnál nem régebbi házassági anyakönyvi kivonat, melyet 3 hónapnál régebben kötött házasság esetén az önkormányzatoknál lehet beszerezni vagy apasági nyilatkozat);
- az étkezéshez szükséges eszközök: evőeszközök, jókora bögre, és külön pohár is, esetleg egy kevéske mosogatószer, hogy mindezeket tisztántartsuk,
- telefonkártya, aprópénz a telefonáláshoz, a noteszt se felejtjük otthon, olvasnivaló vagy hallgatnivaló – rádió, walkman –, és megírhatjuk a születési értesítőket is, otthon úgysem lesz rá idő.
- jó pár darab hálóing – lehetőleg pamut és elől gombos. Pamut azért, mert a szülés után erőteljesen izzadhatunk, és elől gombos azért, hogy a szoptatás kényelmes lehessen, már az első napokban is. Ha minden jól megy, már az 5. napon otthon alhatunk, még az első gyermek érkezésekor is.
- könnyű köntös, feltétlenül zsebes,
- pár meleg zokni,
- kényelmes papucs, valamint egy gumipapucs a zuhanyzóba,
- a szokásos piperetáska a hozzávalókkal: fogkefe, fogkrém, tusfürdő vagy szappan, fésű, sampon, hajszárító, intimbetétek erős vérzéshez, puha WC papír, papír zsebkendő, az intim törölkendő használata is jólesik és ezen kívül sohasem árt fertőtleníteni a közös WC-ülőkét használat előtt a kórházban kézfertőtlenítésre használt oldattal, ill. papírülőkét is lehet már kapni a gyógyszerárakban, kézkrém és testápoló, de bánjunk csínján az illatokkal, mert a babának elég lesz először a mi illatunkat megszoknia,
- törölközők, lehetőleg külön az intim részekre és a kézmosáshoz, fürdéshez,
- szoptató melltartók kettő mindenképpen és melltartóbetétekből is egy csomaggal, ha gátsebünk kényelmetlenné teszi az ülést, segíthet egy félig felfújt úszógumi, valamint a körömvirág tinktúra segíti a sebgyógyulást.

Fontos a kórházi pakkunkat már jó előre elkészítenünk – úgy a 30. héten esedékes –, hogy ne az utolsó pillanatban kelljen mindent bedobálnunk. Jó, ha valakit, aki már szült az általunk kinézt kórházban, kikérdezzük a kórházi szokásokról, hogy ne érjen bennünket meglepetés!

A vajúdás idejére vihetünk magunkkal némi ásványvizet (célszerűbb buborékmenteset), vagy gyümölcslevet; partnerünk részére pedig készítsünk össze egy kevés könnyű harapnivalót, kekszet, gyümölcsöt, illetve termoszban teát, kávé.

Magunknak a hazaérkezéshez kényelmes, laza öltözetet – nem a várandós, de még nem is a régi méretek alsóneműben és felsőruházatban egyaránt – válasszunk.

Nem utolsó sorban gondolnunk kell a kórházba jutásra is. Ha az első szülésről van szó, akkor valószínűleg nem kell annyira sietni, lesz elég időnk rendben beérni, de miután nem vagyunk egyformák, azért az utolsó időben nem árt tartani a kapcsolatot a kórházba szállítónkkal, nehogy távol legyen. Minden eshetőségre felkészülve legyen egy tartalékosunk is.

Nem árt előre készítenünk napirendet a káosz elkerülése végett, valamint megkérni a nagyszülőket mindezek szervezésében, hogy valamelyest tehermentesítsék az apukát.

Amit a babánk számára készítsünk össze

Van olyan kórház, ahol szívesen veszik, ha a babának viszünk be ruhát, pelenkát az otlétünk idejére is otthonról. Érdemes erről előre érdeklődni!

- pelenka
nagy a kínálat, jó előre körülnézni és kiválasztani valamelyiket az eldobhatók közül, kifejezetten újszülöttek részére,
- a hagyományos textilpelenkából néhányat – persze vasalva – a feje alá, büfiztetéshez, hazaszállításához, illetve szoptatásnál az esetleges tejfolyáshoz,
- ruháskából nagyon jó a
- kombidressz
Könnyű ráadni a babára, ebből hosszú ujjút válasszunk,
- kezeslábas rugdalódzó,
- pamutsapka
ami a fülén is rajta marad
- hidegebb időben kocsikabát is elkelhet,
- hazaszállításnál bevált a klasszikus mózeskosár melegen kibélelve, takaróval.

Babaszoba

Az újszülött otthoni életterének kialakítása

Nézzük a főbb szempontokat:

- Amíg a baba sűrűn felébred éjszaka, célszerű a szülőkkel közös hálószobában elhelyezni a kiságyat. Így biztosítani tudjuk az édesanya nyugodtabb pihenését.
- A gyerekszoba festését, berendezését tegyük kedves feladattá az egész család számára. Amennyiben már van kistestvér, vonjuk be őt is, ezzel is elősegítve felkészülését az új jövevény érkezésére.
- Ha közös lesz a szobájuk, feltétlenül kérjük ki a véleményét a gyerekszoba átalakításában, hiszen ebben az esetben a mama szeretetén kívül az adott helyiségen is osztozniuk kell.
- A berendezés megtervezésekor ne felejtünk ki a szoptatáshoz elengedhetetlenül szükséges kényelmes ülőalkalmatosságot sem, hogy ne vehesse el a szoptatás örömeit a kényelmetlen, fárasztó testtartás.

Változó igények:

A csecsemők, kisgyerekek ugyanolyan ütemben nőnek ki ruháikat, játékaikat, mint a bútorokat. Felmerül a kérdés, hogy milyen pénzügyi lehetőségeket vehetünk igénybe céljaink megvalósításához.

Kevesen tudják, hogy lakásfelújítási terveinkhez akár szabad felhasználású ingatlanfedezetes kölcsönt is igényelhetünk. Ez a finanszírozási forma az ingatlanfedezetnek köszönhetően alacsonyabb kamatot biztosít, mint a fedezetlen hitelek, a futamidő pedig akár 25 év is lehet, így a havi törlesztőrészek is alacsonyabbak. A kölcsönt bármilyen célra felhasználhatjuk, legyen szó az új bútorok megvásárlásáról, a felújítási munkálatok költségének rendezéséről, vagy az esetlegesen felmerülő extra kiadások kifizetéséről. A bankok ajánlatai között pedig találhatunk olyat is, amely akció keretében most induló banki költségek nélkül kínálja ezt a konstrukciót.

Gondos tervezéssel megelőzhetjük a fölösleges kiadásokat és rugalmasan követhetjük a gyerek növekedését. Praktikus választás lehet a pelenkázóval kombinált babaágy, mely idővel heverővé és tárolópolcokká alakítható. Fontos, hogy a kiságy semmiképpen se legyen huzatos helyen, és a fekvőfelület magassága állítható legyen.

Tél – fűtés, párásítás

Ha tél, akkor pára – sok vagy kevés?

Ha a fűtési szezonban szárazabb a lakás levegője, jót tesz az egészségünknek a párásítás. „A száraz levegő belélegzése az ornyálkahártyát is kiszáradítja. Torokszárazság, kaparó érzés jelentkezik. Könnyebben megbetegedhetünk, ugyanis az orr- és a légutak nyálkahártyája, az egészséges állapotban is termelődő váladék hiányában nem tudja megakadályozni, hogy a kórokozók a szervezetünkbe bekerüljenek” – mondja dr. Hidvégi Edit.

Az ideális páratartalom 40-60% között mozog. A frissen mosott ruhák teregetésével vagy párásító készülékkel is növelhetjük a levegő páratartalmát. Vigyázzunk azonban, mert ha tartósan 60% feletti értéket érünk el, akkor kedvező feltételeket teremtünk az allergiás, asztmás tüneteket okozó és gyakori légúti betegségekre hajlamosító penészgomba és poratka számára is.

A hőmérséklet is számít

A lakás páratartalma mellett a hőmérsékletre is ügyelnünk kell, ha nem szeretnénk a meleg lakásból kilépve könnyen megfázni a hidegben. A hőfok azért is fontos, mert a magas páratartalom mellett a magas hőmérséklet, a túlfűtött lakások is kedvező feltételeket teremtenek az allergének számára.

Az ideális nappali hőmérséklet 24°C, éjszakára érdemes egy kicsit lejjebb venni a fűtést. 18-20°C közötti értékekre javasoljuk beállítani a szoba hőmérsékletét alváshoz. Ha ennél melegebb van, a nyálkahártya könnyen kiszáradhat, ami szintén nem előnyös.

A párától a penészig

A lakásban akkor is pára képződik, ha levegőt veszünk, be- és kilélegzünk. Emellett főzünk, mosunk és teregetünk, és fürdés közben is párákat termelünk. Ha a szellőzés a lakásban nem megoldott, akkor a pára bent reked. Az ablakokon gyöngyöző vízszecseppek jelennek meg, majd a hőhidak mentén – a nyílászárók melletti területek, amik két nagyon különböző hőmérsékletű teret választanak el – megindul a penészesedés. Ez ellen gyakori szellőztetéssel vagy a nyílászárók cseréjével – beépített szellőzővel rendelkező nyílászárók – védekezhetünk.

„A penész erős allergén, légúti allergiás, asztmás tüneteket is okozhat. Előfordulhat, hogy jelenlétére csak a légúti tünetek, gyakori betegségek, elhúzódó köhögés hívják fel a figyelmet, mivel a penész nem csak a sarkokban, hanem eldugott helyeken – szekrények, falvédők, ágyak mögött, szobanövények földjén – is megjelenhet” – hangsúlyozza a tüdőgyógyász.

(Forrás: Napidoktor.hu)

Új élet születik

a szülés folyamata

Szinte minden kismama végigigzgulja az utolsó napokat. Akinek a "kiírt" időpontnál néhány nappal előbb jön világra újszülöttje, talán ebből a szempontból szerencsésebb, de a többieknek sincs oka különösebb aggodalomra.

Az utolsó időben próbáljunk meg sokat pihenni, így gyűjtve erőt a szülésre, nagyon fontos ugyanis, hogy a lehető legjobb erőben legyünk.

Amennyiben a szülés megindulásának jeleit tapasztalja – még ha nem is biztos benne, hogy eljött az idő –, akár telefonon is kérhet segítséget orvosától, és ha szükséges, időben induljon el; ezzel elkerülhető a pánikszerű száguldás az utakon, ami a balesetveszély mellett még a babára nézve is káros lehet.

A szülés megindulásának jelei:

- Fájások** A szülési fájások leginkább a menstruációs görcshöz hasonlíthatóak. Amikor a méh izmai összerándulnak, erős, jellegzetes és jól felismerhető fájást érez a kismama, melyet sok esetben hányinger, szélgörcs, esetleg hasmenés, illetve hátfájás is kísérhet. A szülés megindulását a fájások erősödése és rendszeressége jelzi. Amikor a fájások már 10 percenként ismétlődnek, feltétlenül induljon be a kórházba!
- Vérzés** A méhszáj tágulásakor előfordulhat egy kevés vérzés, mert a méhnyakban lévő nyákdugó véres kocsonyás anyag formájában kilöködik. Tanácstalanság esetén nyugodtan hívja orvosát, vagy a kórházat. A legcsekélyebb vérzés esetén is menjen be a kórházba. Amennyiben a vérzés nagyon erős, hívjon mentőt és magasra felpolcolt lábakkal feküdjön.
- Magzatvíz** A magzatburok megrepedésének következtében a magzatvíz szívárogni kezd, majd elfolyik. Ez a folyamat már elkezdődhet a fájások előtt is, de rendszerint a szülés első szakaszában következik be. A burokrepedést követően ne késlekedjen a kórházba menni.

Vajúdás, a szülés első szakasza

A vajúdás, bár nem a legfájdalmasabb, mégis a legnehezebb szakasza a baba világrajöttének. Ilyenkor érezheti legjobban a kismama a kiszolgáltatottságot, és ekkor van a legnagyobb szüksége partnerére (amennyiben az együtt-szülést választják). Ebben a periódusban hiába érzi erősnek a fájdalmakat, amíg a méhszáj nem tágul a megfelelő (10 cm) méretre, nem szabad nyomni.

A tágulási szakaszban, amikor a méh izmai összehúzódásával ösztönzik a méhszájat a megnyílásra, a tanult légzéstechnikák és az egyének legmegfelelőbb testhelyzetek segíthetnek. Hallgassunk ösztöneinkre és ha fáradunk, változtassunk pozíciónkon. Nincs "legjobb" vajúdási testhelyzet. Mindenki számára más és más a kényelmes, sőt a tágulási szakasz folyamán is változhat a számunkra éppen legmegfelelőbb tartás. A szülés első szakaszában még sétálhatunk is, vagy akár négykézlábra ereszkedve csökkenthetjük a hátfájást.

Vajúdás közben nem kell disztingválni, elég, ha a körülményekhez alkalmazkodni tudunk. Ha jobban érezzük magunkat tőle, akár jajgathatunk is. Ez a feszültség levezetésének egy jó módja lehet. Gondoljon arra, hogy ahogy a fájások erősödnek és sűrűsödnek, egyre közelebb a várva várt pillanat és túl lesz a nehezen. A tágulási szakaszban még általában az orvos sincs jelen, ilyenkor érezhetjük leginkább szükségét a szerető társ jelenlétének.

Kitolás, a második szakasz

A kitolási szakaszban jön világra a kisbaba. Miután a méhszáj elérte a megfelelő tágulási méretet, végre lehet nyomni. Ekkor már természetesen a szülésznő, illetve az orvos a legjobb "segítőtárs". Hallgassunk a tanácsaikra, igyekezzünk az instrukciókat betartva fegyelmezetten viselkedni.

Az összehúzódások közti pihenőben gyűjtünk erőt a következő erő kifejtésre; rajtunk is múlik, hogy mikor leszünk túl rajta.

A harmadik szakasz

A kisbaba világrajöttét követően általában már minden gyorsan történik. Megszületik a méhlepény, összevarrja az orvos a gáton keletkezett vágásokat, az esetleges repedéseket.

Erre általában a legtöbb újdonsült anyuka később már nem is emlékszik, hiszen ekkor már túl vagyunk életünk egyik legnehezebb és egyben a legszebb feladatán: gyönyörű kis mázas-ráncos jövevényt hoztunk a világra.

Világrajövetel

A szülésnél a gát mindenképpen sérül?

Sokan félnek a szüléstől, és nem is kifejezetten a fájdalom miatt. A félelem forrása az, hogy esetleg a vagina nem annyira rugalmas, hogy a szülést követően visszaálljon eredeti formájára, illetve hogy a gát mennyire fog roncsolódni. Pedig a dolog nem olyan félelmetes, mint elsőre látszik.

A témában dr. Angyal Géza szülész – nőgyógyász főorvos van a ratkotunde.hu segítségére.

Vagy vágnak, vagy szakad, de gond lesz...

A gát valamilyen formában a szülés közben sérülni fog. Vagy vágni kell, vagy szakad magától, a dolog kétesélyes. Legalábbis a nők többsége így látja a dolgot. Holott ez messze nem törvénytörés.

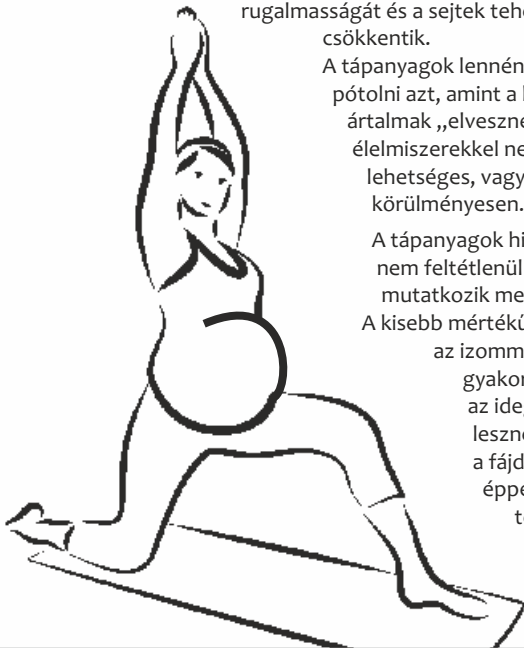
Nem szabad elfelejteni, hogy a természet alapvetően úgy alkotta meg a nőt, hogy képes legyen, különösebb sérülések, vagy veszélyes mellékhatások nélkül megszülni a gyermekét. A probléma alapvetően a környezeti ártalmakban, és a tápanyagbevitelben keresendő.

Előbbi esetben a mindennapi stressz, a vegyi anyagok, a szmog és társaik azok, melyek a test természetes rugalmasságát és a sejtek teherbírását csökkentik.

A tápanyagok lennének hivatottak pótolni azt, amint a környezeti ártalmak „elvesznek”, de ez a mai élelmiszerekkel nem igazán lehetséges, vagy csak nagyon körülményesen.

A tápanyagok hiánya pedig nem feltétlenül betegségeket mutatkozik meg.

A kisebb mértékű hiányok az izomműködésre gyakorolnak hatást, az idegvégződések lesznek érzékenyebbek a fájdalomingerre, vagy éppen a sejtek teherbírása csökken,



és ez vezet oda, hogy a gát szakad, nem képes elviselni azt, ami pedig kódozva van az emberben.

Sokatat feszélyez az is, hogy a vagina a gyermek szülését követően túlságosan is tág marad. Ez is előfordulhat, de segíteni lehet rajta, mind megelőzés, mind utókezelés céljából a megfelelő tápanyagbevitel és a torna kulcsfontosságú lehet.

Tápanyag, de honnan?

Minden egészségügyi szakember azt hangsúlyozza, hogy a várandósság, annak zavartalan, és nyugodt lefolyása, és a terhesség okozta elváltozások helyreállása igen nagymértékben függ a megfelelő vitamin, nyomelem és ásványi anyag beviteltől – emeli ki dr. Angyal Géza a ratkotunde.hu-nak.

A szövetek rugalmasságának megőrzése az **E-vitamin** egyik feladata, a görcsök, fájdalmas izomfeszülések a **magnézium** „asztalára” tartoznak, míg a fogak és a csontozat fejlődéséért, illetve az anya esetében azok jó állapotának megtartásáért a **kalcium** és a **D-vitamin** felelősek.

A többlet szükségletek miatt ma már a szakemberek többsége javasol várandós vitamint a kismamának. Azonban itt nagyon fontos, hogy a készítmény a trimeszterenként változó igényeket megfelelően szolgálja ki, hogy komplex, és szerves kötésű anyagokat tartalmazzon. Az egyes anyagok felszívódása lényegesen jobb, ha azok szerves kötéssel szerepelnek, illetve további elengedhetetlen segítséget jelent más anyagok jelenléte is (mint a kalcium és a D-vitamin kapcsolata), így a választásnál ezeket a szempontokat kiemelten fontosnak kell kezelni!

A tápanyagbevitel mellett a rugalmasság és az eredeti forma visszanyerésének kulcsa a mozgás, jelen esetben a célzott torna. Erre több módszer is létezik, így mindenki kiválaszthatja a neki legmegfelelőbbet.

A mozgást az egész várandósság alatt folytatni érdemes, és nem csak a rugalmassági gyakorlatokat, hiszen ezzel felpezsdül a vérkeringés, a kiválasztás, a tápanyagok felszívása, vagyis összességében nagyon jól tesz a testnek, elősegíti a zavartalan várandósságot is!

(Forrás: ratkotunde.hu)

A Herzéria gyógynövényes hajápoló termékek erősítik és vitalizálják a hajhagymákat, optimalizálják a fejbőr faggyútermelését, a fejbőrön vérbőséget okoznak, ezáltal csökkentik a hajhullást.

Koffeines és gyógynövényes sampon – 200ml
Hajápoló esszencia – 7x10ml

Kapható a Rossmann drogériákban, patikákban és a drkshop.hu-n.



Koszmó elleni krém
Koszmó elleni sampon

Újszülött kortól mindennapi használatra.

Természetes gyógynövény kivonatokkal.

Vegán.

EP kártyára is megvásárolható termékek.



Gyermekágyas kismama

A szülést követő hat hét

A legintenzívebb változások a korai időszakban vannak, mert a várandósság idejére jellemző hormonok kiürülnek és nő a tejelválasztásban vezető szerepet játszó hormon, a prolaktin szintje. Ezzel párhuzamosan a méh fokozatosan visszahúzóódik, üregéből a méhlepény tapadási helyén képződő sebváladék fokozatosan kiürül, a méhszáj záródik, a méh tömege a hatodik hét végére 1 kg-ról 5-6 dkg-ra csökken. A hüvely és a gát esetleges sérülése, sebe begyógyul, az izmok lassan visszaszerzik rugalmasságukat.

Testápolás, gondozás

Természetes szülés után az anya hamar el tudja látni saját magát. Néhány óra múlva képes felkelni, de biztonságosabb, ha először csak segítséggel próbálkozik, mert gyakran előfordulhat szédülés a kimerültség, vérvesztés és a több órás éhezés miatt. A gyermekágyas időszakban fokozott az izzadás, ezért a többszöri mosakodás ajánlott. A gáttájékat is naponta többször le kell mosni szappannal (esetleg a kedvezőbb pH-jú intim szappannal). Az illatokkal is jó spórolni a mamának, mert a babák jobban kedvelik édesanyjuk eredeti testszagát, ugyanis ez azt jelzi számukra, hogy hamarosan TEJ következik és az anya biztonságot nyújtó közelsége is jelen van.

Sok kismama küszködik aranyeres panaszokkal a szülés után. Legtöbbször a kenőcsök, kúpok 1-2 hét alatt segítenek, ezeket recept nélkül is lehet kapni. Érdemes azonban odafigyelni a rendszeres, laza székletre is. Ezt megkönnyíti, ha szükséges a sok folyadékön kívül, a hashajtó lekvár, vagy a lenmag alkalmankénti fogyasztása.

Hátfájás, derékfájás

Gyakori panasz ez a várandósság alatt is, a szoptatás alatt azonban a helytelen testtartás megváltoztatásával lehet segíteni a bajon. Lehet, hogy egy egyszerű kissámla a láb megtámasztására megfelelő, vagy egy párnára kell fektetni a babát szoptatás közben (léteznek már U-alakú szoptató párnák is), esetleg a deréktájékat kell megtámasztani valamivel és a panaszok máris enyhülnek. A mozgásszervi panaszok teljes megszüntetésére legjobb a könnyű, rendszeres mozgás: a séta és a baba-mama torna. A hasizom és gátizom gyakorlatok elkezdése már a szülést követő napon ajánlott. Az ágyban fekvő apró lábemeléseket lehet már végezni és a fej felemelése néhányszor is hasznos a hasizomra nézve. A lábfej vissza és lefesztése, az alszár vénás keringését javítja és a láb dagadását csökkenti.

Az énidő fontossága

ősszel és télen még szükségszerűbb

Hogyan tölthetjük fel magunkat ebben a borongós időben? Mai rohanó világunkban egyre többször hangoztatják az úgynevezett énidő fontosságát. De mit is jelent, és miért kap egyre nagyobb figyelmet?

A család, munka, gyermeknevelés mellett hajlamosak vagyunk elfáradni a hétköznapiak során, motiválatlanná válni, szinte elveszítve személyiségünket. Csak hajtjuk azt a képzeletbeli mókuskereket napról napra, hétről hétre anélkül, hogy lenne legalább egy olyan örömforrás a hétköznapiakban, ami csak rólunk szól, amivel mi ajándékozunk meg önmagunkat időről időre. Ez az örömforrás, az ezzel töltött idő az énidő, amivel kikapcsolódunk, feltöltődünk, és újra önmagunk lehetünk.

Miért olyan fontos ősszel és télen, hogy elegendő időt fordítsunk önmagunkra?

Hajlamosabbak vagyunk még jobban beleszürkülni a hétköznapiakba az őszi és a téli folyamán, a korai sötétség miatt, ami húzza a hangulatunkat lefelé, hiszen nem kapunk annyi napfényt, nem tudunk annyi időt tölteni a szabadban, sőt egy-egy borongósabb, esősebb hét a hangulatunkat is a padlóra tudja küldeni. Ilyenkor kell, hogy felvillanjon az a kis lámpa a fejünkben, hogy ki kell szakadnunk a hétköznapiakból, ha csak egy órára, akkor csak egy órára, ha csak heti kétszer, akkor csak heti kétszer, de ennyi idő kell, hogy vissza tudjuk magunkat építeni. Ez a kikapcsolódás mindenkinek mást jelent, mindenki máshogy oldja meg, de azért vagyunk annyira hiúak, hogy a legtöbb embernek ez mégiscsak a sport, mert ha már kikapcsolódunk, akkor legalább üssünk két legyet egy csapásra, és tegyünk valamit az egészségünkért, a szépségünkért.

Mire figyeljünk, mit mellőzzünk, mit helyezünk előtérbe

Ha csak olyan felesleges dolgokat tudunk mellőzni az étkezéseinkből, mint a cukor, a fehér liszt vagy az alkohol, már rengeteget tettünk az egészségünkért. Természetesen nem kell aszkéta életet élni, ezekből is belefér néha egy-egy, csak a hétköznapiakból kellene őket kiszorítani, helyette viszont az ősszel aktuális zöldegek és gyümölcsök, mint a szőlő, az alma, a sütőtök kiváló kiegészítői lehetnek étkezéseinknek.

Az énidő és ezek a szokásainkba, étkezéseinkbe becsempészett minimális változtatások a javunkat szolgálják, jól kell éreznünk magunkat tőle.

(Forrás: Napidoktor.hu)

A szoptatás

a legjobb indítás az életben

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása szerint: a gyermek hat-hónapos koráig kizárólag anyatejet kapjon, egyéves korig a táplálék túlnyomórészt anyatej legyen, helyi élelmiszerekkel kiegészítve. Nincs más olyan módja a csecsemőtáplálásnak, ami ennyire megbízhatóan biztosítaná a gyermek egészségét és testi, lelki fejlődését.

Az anyatej élő anyag, amely összetételében és mennyiségében folyamatosan alkalmazkodik a gyermek igényéhez. A szoptatott gyermeknek fél éves koráig sem más folyadékra, sem táplálék-kiegészítésre nincs szüksége. A tápszerekkel ellentétben az anyatej speciális védelmet nyújt a gyermek környezetében megjelenő kórokozók szemből, és soha nem vált ki allergiás reakciót.

A kizárólagosan szoptatott csecsemők között szinte soha nem találni vérszegénnyt, ritkábbak és gyorsabb lefolyásúak a felsőlégúti és az emésztőrendszert érintő fertőző betegségek.

A szoptatás hosszú távú előnyökkel is jár: csökkenti egyes daganatos megbetegedések, az inzulinfüggő cukorbetegség, a fogfejlődési rendellenességek, egyes beszédhibák és az elhízás kialakulásának esélyét.

A szoptatás az anyának és a gyermeknek olyan élményt nyújt, amely az üvegből való táplálás során nehezen jöhet létre.

Az asszonyok 98%-a képes lenne akár éveig is szoptatni gyermekét, ha a saját szándéka és önbizalma mellett szakszerű segítséget – gyermekorvos, körzeti védőnő – is igénybe venne.

A változékony anyatej

Az anyatej hosszútávon és egy szoptatáson belül is változik, alkalmazkodik a gyermek igényeire.

A születés után megjelenő, kis mennyiségű anyatejet kolosztrumnak vagy előtejnek nevezzük. Az előtej sötétsárga, szinte krémszerű, ellenanyagokban és fehérjében gazdag anyag.

Az első szopás során az előtej bevonatot képez az újszülött emésztőrendszerének belső felületén, így meggátolja, hogy a kórokozók és az allergiát kiváltó anyagok a véráramba kerüljenek. A kolosztrum hashajtó hatása segíti a magzatszurok kiürülését, ezzel megakadályozza az újszülöttkori sárgaság kialakulását, vagy csökkenti annak intenzitását.

A szülés utáni harmadik, negyedik napon jelenik meg az érett tej, ami egy ideig az előtejjel vegyesen szolgálja az újszülött táplálását.



A **Pesztionka** mindazt nyújtja, amit egy igazi dadus: segít és biztonságot ad,

időt és fáradságot takarít meg, s mindezt úgy teszi, hogy közben az Ön pénztárcáját is kíméli.

Számos érv szól a tejszívó készülékek használata mellett. Nemcsak a szoptatás után a mellekben maradt tej hasznosítását teszi lehetővé, de stimuláló hatása segít a tejképződésben is. Nélkülözhetetlen az anyatejjel való tápláláshoz, amikor valami miatt - pl.: koraszülés, a baba betegsége - a mama nem képes a babát a szükséges időben vagy a baba általa igényelt gyakorisággal szoptatni.

Milyen érvek szólnak a **Pesztionka** elektromos tejszívó készülék mellett?

- kezdő kismamának sem okoz gondot a fejtés, mert a készülék kezelése egyszerű könnyen és gyorsan elsajátítható
- az anyatej eltávolításához nincs szükség fizikai erőfeszítésre és a szívóerő egy könnyed kézmozdulattal szabályozható
- a formatervezett készülék könnyű, biztonságos, kényelmesen használható
- a hatékony szívóteljesítménynek köszönhetően jelentősen lerövidül a fejtéshez szükséges időtartam
- a szilikon betétellátott szívóharang biztosítja az érzékeny mellbimbók védelmét, s a mell adottságaitól, a tejszerek elhelyezkedésétől függetlenül használható



- hazai termékről lévén szó a használat során felmerülő problémák - például a gyűjtőüveg stb. pótlása - gyorsan megoldhatók
- működése elemmel és hálózatról is!

Legfőbb érvünk, ami minden más ajánlatnál jobbá teszi a **Pesztionka** elektromos tejszívó készüléket, s akár évekkel meghosszabbíthatja használatát a baba gondozásában a tartozékként járó orrjárattisztító adapter.

Néhány mozdulattal a készülék átalakítható egy elektromos orrszívóvá, s ilyenkor a szívóerő a nem kívánatos váladék eltávolítását szolgálja, óva ezzel a kicsi egészségét.



A **Pesztionka** elektromos orrjárattisztító készüléket a tejszívó mellett önálló termékként is megtalálják a bababoltok, babaáruházak, patikák polcain a kisgyermekes szülők.

E készülék ideális szívóerővel tökéletes hatást ér el, könnyen tisztítható, kétféle szívófejjel rendelkezik. Működése nem jár zajjal, nem riasztja meg a babát, mindössze egy tenyérnyi helyen elfér, így állandóan rendelkezésére állhat. Ezt a termékünket több EU tagországba is exportáljuk, így egyre többen tapasztalják, miszerint a

Pesztionka - a valódi gondoskodás babáról, mamáról!

www.rokana.hu Info: (72) 212-170

Babaápolási tanácsok

A bőr védőszerv a csecsemőknél és a kisgyermekeknél egyaránt. A csecsemő bőre szerkezetileg és működési szempontból különbözik a felnőttekétől, a hámréteg vékonyabb, tökéletlen védőhatású.

Az élet első napjaiban a bőrfelszín vegyhatása lúgos irányba tolódott. Ez a magyarázata annak, hogy csecsemőkorban olyan sok bőrbetegség, bőrfertőzés fordul elő, és ezért lehet kárt okozni a nem megfelelő vagy túlságosan erélyes bőrápolással.

Az újszülöttről a magzatmázat a születés után nem mossák le.

A zsírszerű réteg mechanikus és kémiai védelmet jelent addig, míg a napi bőrtisztítással amúgy is fokozatosan leválik.

Babaápolószerek

A fentiek miatt az érzékeny bőrű csecsemő ápolása, fürdetése során kellő mértéktartást kell tanúsítanunk. Óvatosan kell bánni a különféle bőrfertőtlenítő szerekkel, mert a vékonyabb szaruréteg és a viszonylag nagyobb felület miatt ezek némelyike a bőrrel jobban szívódik fel, így általános tünetekkel, a gyógyszerátalagolás vagy mérgezés jeleivel kell számolni.

A szappanok és a különféle fürdetők a zsír oldásával távolítják el a szennyeződések és ezzel együtt a bőr saját zsírrétegét is. Ezért inkább javasoljuk ebben a korai időszakban a mosakodókrémek vagy fürdőolajok használatát, később olyan fürdőhabok alkalmazását, melyek hidratáló anyagokat tartalmaznak, amivel pótolják az elvesztett zsírréteget. Alkalmazzunk mindig a pelenkás területre ún. popsikenőcsöt, mely pasztás állagánál fogva megvédi a baba bőrét a széklet és a vizelet enzimatikus bontó hatásától.

Fürdetés, hajmosás

A hajlatokat fürdetés előtt mindig tisztítsuk meg olajos vattával.

Az első hónapokban a csecsemő fejét naponta megmoshatjuk. Ha "koszmó" jelenlétét észleljük, a bőrgyógyász által felírt lazító pakolást követően könnyen eltávolíthatjuk a lerakódást.

A sampon kiválasztásakor vegyük figyelembe, hogy egy rossz "csipős" élmény évekre megnehezíti a hajmosás nemkívánt perceit, ezért kizárólag olyan sampont vásároljunk, mely a baba szemét egyáltalán nem irritálja, így a fürdés sokáig kellemes időtöltés maradhat a baba és a mama/papa számára egyaránt.

Fürdés után az ép bőrű csecsemőt hintőporral szórni, olajozni, zsírozni nem kell. Utánzsírozni csak az ekcémára hajlamos, száraz bőrű csecsemőt kell.

Az elválasztásról

A gyermek féléves kora körül már érdeklődni kezd más táplálékok iránt is, éberren figyeli az étkező felnőtteket, testvéreit. Lehet, hogy ki is nőtt az első két fogacskája, ez azt jelzi, hogy az anyatej mellett megkínálhatjuk egy kis gyümölcscsel, főzelékkel. Ebben az életkorban – és nem hamarabb – jelennek meg a gyerek szervezetében azok az enzimek, amelyek lehetővé teszik a nehezebben emészthető anyagok felszívódását és hasznosulását. A gyermeknek ezután is ugyanúgy szüksége van az anyatejre, mint az első fél évben, ekkor a főzelékek és a gyümölcspepek még csak kiegészítésként szolgálnak.

A szoptatás gyakoriságát ne csökkentjük, mert így nem lesz szükség elválasztó tápszer vagy tehéntej adására. Az étkezési szokásokat kisgyermekkorban alapozzuk meg, ezért figyeljünk oda, hogy mit adunk enni-inni a gyermeknek.

Amennyiben saját ebédünkből adunk a babának, ügyeljünk arra, hogy ne főzzünk fűszeresen, sósan. Fontos azonban, hogy amíg nem tud igazán rágni, pépesítsük az ételét, mert csak így tudja hasznosítani a szervezete a tápanyagokat.

Az üveges bébiételek nagy választéka igen megkönnyíti a mamák életét. Először azokat válasszuk, amelyek legfeljebb egy- vagy két-komponensűek, glutén- és tehéntejmentesek. Az első hetekben csak pár kanál babaételre lesz szükségünk. A bébiételek friss, hőkezelt nyersanyagokból készülnek, melyekkel szemben igen szigorúak az előírások. Fontos, hogy a természetés során a lehető legkevesebb műtrágyát ill. növényvédőszert használjanak fel. A gyártó külön feltünteti, ha a növényeket biokertészetben termelik. Bébiételek gyártásakor egyáltalán nem használhatók tartósító-szerek, mesterséges ízesítők, -színezékek, -adalékanyagok.

Az innivalókat is nagy körültekintéssel válasszuk meg. A naponta legalább háromszor szopó kisgyerekek vizen, esetleg gyógyteán kívül nincs szüksége más italra. Pohárból adhatunk 100%-os gyümölcslevet is, esetleg forraltvízzel hígítva, de ne használjunk cumisüveget, mert ez ronthatja a szopási technikát, fertőzések forrása lehet és fogszuvasodáshoz is vezethet. Cukrozott szőrpöt vagy gyümölcslevet ne adjunk a babának, mert elveszi az étvágyát és a fogait is tönkreteszi.

Féléves kor után nem kell az edényeket külön fertőtleníteni, kezelhetjük a baba tányérját, kanálát, poharát a család edényeivel együtt.

ROSTOK: APRÓ HŐSÖK A KICSIK EGÉSZSÉGÉÉRT

A rostok az egészséges táplálkozás alapvető elemei, amelyek a kisgyermek számára is nélkülözhetetlenek. Ezek az emésztéssel növényi összetevők segítik az emésztést, támogatják a bélrendszer egészségét, és hozzájárulnak a megfelelő anyagcseréhez. A rostban gazdag étrend csökkenti a székrekedés kockázatát, segít a vércukorszint stabilizálásában, és hozzájárul az egészséges testsúly megőrzéséhez is.

Mennyit és hogyan biztosíthatjuk a megfelelő mennyiséget?

Az 1-3 éves korosztály számára az ajánlott napi rostbevitel körülbelül 10 gramm*. Ez elsősorban soknak tűnhet, de néhány egyszerű szokással könnyen elérhető. A mindennapokban érdemes minden étkezéshez friss vagy párolt zöldséget, gyümölcsöt kínálni. A gabonafélék közül válasszuk a teljes kiőrlésű kenyeret, tészta és a barna rizst. A hüvelyesek, mint a bab, lencse vagy csicseriborsó, szintén remek rostforrások, ráadásul fehérjében gazdagok. Kis mennyiségben a magvak és diófélék is kiváló kiegészítők lehetnek, ha a gyermek már biztonságosan fogyaszthatja őket.

Érdemes tudatosan összeállítani a gyermekek étrendjét, hogy a napi rostbevitel könnyedén, természetes módon megvalósuljon. Egy közepes méretű alma például kb. 3 g, míg két evőkanál főtt lencse kb. 2 g rostot tartalmaz. Hétköznapi ételekkel is könnyedén közelebb kerülhetünk a napi ajánlott, rostbevitelhez.

Ha a kicsi válogatós, vagy egyéb okból nehéz biztosítani a megfelelő mennyiséget, keressünk alternatív és kreatív megoldásokat: zöldségpürék hozzáadása például krumplipüréhez, tésztaaszószhoz vagy faszírhoz adva növelik a rosttartalmat. A reggeli zabkásába reszelt alma, valamint a gyümölcsturmixok ízletes alternatívát jelentenek, továbbá egy éves kortól a rosttal dúsított junior termékek praktikus kiegészítést biztosítanak.

A rostban gazdag étrend nem bonyolult, csak tudatos odafigyelést igényel. Ha a gyerekek már kiskorban megszokják a zöldségek, gyümölcsök és teljes értékű gabonák fogyasztását, azzal megalapozzuk egészségüket a jövőre nézve.

*Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) – Dietetikai Termékekkel, Táplálkozással és Allergiákkal foglalkozó szakértői testület, Tudományos vélemény a csecsemők és kisgyermek tápanyagigényéről és étrendi beviteléről az Európai Unióban. EFSA Journal 2013;11(10):3408; <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2013.3408>



Gyümölcsöt a babának

...de melyiket, mikortól?

Nem felesleges újra és újra hangsúlyozni, hogy a csecsemők elsődleges és legfontosabb tápláléka az anyatej. A 6. hónapot követően azonban kiegészítésül fokozatosan bevezethetjük a gyümölcsöket, zöldségeket.

6-8. hónaptól:

| | |
|-------------|---|
| Alma | Magas élelmirost-tartalma rendezi a székletet. |
| Banán | Magas cukortartalma, amelynek egy része keményítő. B ₆ -vitamin, folsav- és biotin tartalma kiemelkedő. Ásványi anyagok közül sok benne a kálium, kalcium, magnézium, réz és a cink. Laktató gyümölcs. |
| Görögdinnye | Tápanyagtartalma nem jelentős, de üdítő hatása miatt kedvelt gyümölcs. |
| Körte | Magas élelmi rost- és cukortartalma teszi fontossá. A magház körül található kösejtek oxálsavat tartalmaznak, amely csökkenti a vas felszívódását. A magház körüli részt vágja ki! |
| Őszibarack | Aromaanyagokban és rostban gazdag gyümölcs. A sárga húsú fajtákban sok karotin van. A-vitamin tartalma a szem és a látás fejlődéséhez kell. |
| Sárgadinnye | Az egyik legtöbb karotint tartalmazó gyümölcsünk. Magas a folsav- és jelentős a C-vitamin- és cukortartalma. A sejtfejlődést segíti. |

8-10. hónaptól:

| | |
|---------------|---|
| Ananász | Magas B ₆ -vitamin-, szőlőcukor-, és gyümölcscukor tartalom. Fehérjebontó enzimet tartalmaz, amely könnyíti az emésztést. |
| Cseresznye | C-vitamin tartalma (8 mg/100 g) nem jelentős, de kora tavaszi, nyári vitaminforrás. Első friss hazai gyümölcsök egyike. |
| Kajsziabarack | Magas cukor-, élelmi rost-, C-vitamin- (10 mg/100 g) és karotin tartalma miatt értékes. A-vitamin tartalma a szem és a látás fejlődését segíti. |

LUUF® – LEVEGŐT AD!

Baby Luuf illóolajos kenőcs és Kinder Luuf balzsam

- ✓ Összetételükben a gyermekek életkorához igazodnak
- ✓ Illóolaj tartalmú bedörzsölő kenőcs és balzsam meghűléses betegségek, köhögés, nátha, torokgyulladás külső kezelésére
- ✓ Egészségpénztári számlára elszámolható

Kinder Luuf balzsam* 30 g
OGYI-548/1995

- Gyógyszerek nem minősülő gyógyhatású készítmény
- Ajánlott 3 éves kortól, inhalálásra 6 éves kortól



Baby Luuf illóolajos kenőcs 30 g**
OGYI-TN-13/01

- Hagyományos növényi gyógyszer
- Ajánlott 6 hónapos kortól 2 éves korig

*A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT! HAGYOMÁNYOS NÖVÉNYI GYÓGYSZER. A JAVALLATOKRA VALÓ ALKALMAZÁSA A RÉGÓTA FENNÁLLÓ HASZNÁLATON ALAPUL.

Gyártó, forgalomba hozatali engedély jogosultja:
APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, 8010 Graz, Ausztria
Magyarországi képviselő: Volmix Kft., 1146 Budapest, Thököly út 76. tel.: 06308604103, www.gyogynovenyucko.hu

Ügyeletes budapesti gyógyszertárak

(Az ügyeletes patikák ügyeleti rendjében változások lehetnek, mielőtt elindul, célszerű felhívni a kiválasztott patikát!)

I. kerület

Déli Gyógyszertár
Déli pályaudvar, Kerengő aluljáró
Tel: 225-0602

Széna tér Patika
Széna tér 1. Tel: 225-7830

III. kerület

Óbuda Gyógyszertár
Vörösvári út 84-86.
Tel: 388-6142

Csillaghegy Gyógyszertár
Vasút sor 1.
Tel: 388-8068

Mátyás Király Patika
Mátyás Király út 2.
Tel: 240-4320

IV. kerület

Pharma Patika - Újpest
Gyógyszertár
Árpád út 67
Tel: 231-0889

V. kerület

Fővám Téri Gyógyszertár
Fővám tér 4.
Tel: 269-9525

VI. kerület

Teréz Gyógyszertár
Teréz krt. 41.
Tel: 311-4439

VIII. kerület

Három Sas Gyógyszertár
Baross utca 70-72
Tel: 313-1827

X. kerület

Elefánt Gyógyszertár
Pongrácz út 19.
Tel.: 431-9940

XI. kerület

Gazdagréti Gyógyszertár
Gazdagréti tér 6.
Tel.: 246-3364

XIII. kerület

Benú - Béke tér Gyógyszertár
Lehel utca 74-76. Tel: 320-8006

XIV. kerület

Benú - Őrs Vezér Gyógyszertár
Őrs Vezér tere Rendelőintézet
Tel.: 221-3861

Bethesda Gyógyszertár

Bethesda utca 3. Tel: 422-2782

XVI. kerület

Nagyicce Gyógyszertár
Veres Péter út 11/b
Tel: 401-0078

XVII. kerület

Center Patika
Pesti út 34.
Tel: 788-5414

XVIII. kerület

Benú - Thököly Gyógyszertár
Thököly u. 3.
Tel.: 279-6888

XIX. kerület

Hétkorona Gyógyszertár
Ady Endre út 122.
Tel: 282-8744

XX. kerület

Benú - Aranyfű Gyógyszertár
Kossuth L. u. 21-29.
Tel.: 283-0820

XXI. kerület

Tília Gyógyszertár
Görggy Artúr tér 8.
Tel: 278-0608

Védőoltások

szükségesség, mellékhatások

Akár jogosnak is tűnhet a kérdés: miért van még mindig szükség a védőoltásokra, ha az adott betegségek már szinte teljesen eltűntek a fejlett országokban?

Miért szükségesek még ma is a védőoltások?

Bár manapság már csak ritkán fordulnak elő szűk környezetünkben a védőoltásokkal megelőzhető fertőző betegségek, de teljesen nem zárhatjuk ki esetleges érintettségünket. Nem tudhatjuk, hogy akivel akár csak 1-2 percnyi kapcsolatba is kerül gyermekünk (zárt térben, üzletben, járműveken, stb.), mikor volt olyan területen, ahol megfertőződhetett. Ennek fényében minden olyan gyermeket veszélynek teszünk ki, aki nem kapta meg az esetenként halálos kimenetelű betegségek elleni oltást.

Nem kötelező védőoltások

Influenza: elsősorban nagy fertőzésveszéllyel járó munkakörben dolgozó szülők esetén javasolt, 6 hónapos kortól adható
Kullancsok: erősen fertőzött területen élők/kirándulók részére javasolt, a kullancsok által terjesztett agyvelőgyulladás ellen nyújt védelmet.
Rotavírus: a hányást, hasmenést, kiszáradást okozó vírus elleni oltóanyagot 6 hónapos korban lehet beadni.
Meningococcus: gennyes agyhártyagyulladást okozó Meningitidist ellen adható.

HPV elleni oltás: a HPV fertőzés méhnyakrákot és nemi szemölcsöket okozhat.

Ezt az oltást 12-13 éves korban kapják majd meg azok, akik kérik. Ebből az oltásból is három kell a teljes védettséghez.

Mellékhatások

Természetesen, mint minden orvosi beavatkozásnak, a védőoltások beadásának is lehetnek mellékhatásai, annak ellenére, hogy az oltóanyagok engedélyezése, majd folyamatos ellenőrzése, vizsgálata ezeket a mellékhatásokat nagy mértékben kiszűri. Ritkán előfordul enyhe oltási reakciók lehetnek: hőemelkedés (láz), rossz közérzet, étvágytalanság, az oltás helyén duzzanat, fájdalom. Nagyon ritkán előfordul súlyosabb szövődmény esetén az oltott személyt kórházba kell vinni, de ez rendkívül ritkán fordul elő (0,00001% - 0,0001%)

Kötelező védőoltások

oltási naptár

| Oltás | Életkor | Dátum |
|------------------------|----------|-------|
| BCG | 0-4 hét | |
| DTPa-IPV-Hib-PCV-13 | 2 hónap | |
| DTPa-IPV-Hib | 3 hónap | |
| DTPa-IPV-Hib-PCV-13 | 4 hónap | |
| PCV-13 | 12 hónap | |
| MMR | 15 hónap | |
| DTPa-IPV-Hib | 18 hónap | |
| DTPa-IPV | 6 év | |
| MMR revakcináció | 11 év | |
| dTAp emlékeztető oltás | 11 év | |
| Hepatitis B | 12 év | |
| HPV (lányoknak) | 12 év | |

| | |
|--------------------|--|
| BCG | Bacillus Calmette- Guérin / tuberculosis (TBC) elleni oltóanyag |
| DTPa | diftéria, tetanusz, pertusszisz (szamárköhögés) elleni oltóanyag |
| IPV | inaktivált poliovírus vakcina, gyermekbénulás ellen |
| Hib | Haemophilus influenzae b (agyhártyagyulladás) elleni oltóanyag |
| PCV 13 | 13-valens konjugált pneumococcus vakcina |
| MMR | morbilli (kanyaró) + mumpsz + rubeola elleni vakcina |
| Hepatitis B | fertőző májgyulladás elleni oltás |
| HPV | humán papillomavírus elleni oltóanyag |

A helyes orrfújás

a gyakori fülbetegségektől is megmenthet

Az ősszel közösségbe került gyerekeknél visszatérő panasz a nátha, ezzel egy időben sok kicsinél jelentkezik fülfájás, fülgyulladás is. Dr. Holpert Valéria gyermek fül-orr-gégész, foniáter, a Fül-orr-gégeközpont orvosa elmondta milyen okai lehetnek, ha a betegségek gyakran követik egymást.

Náthától a fülfájásig

A gyermekkori fülbetegségek általában valamilyen felsőlégúti fertőzés szövődményeként jelentkeznek. A kicsi először náthás, fáj a torka, majd pár napon belül a fülét is fájlalja, ami jelzi, hogy a gyulladás átterjedt a középfül területére is. Ennek egyszerű anatómiai oka van: gyermekkorban a középfület az orrgarattal összekötő csőnek, a fülkürtnek a hossza, a tágassága és a lefutása is eltér a felnőttekétől. Ráadásul gyermekkorban az orrgaratban elhelyezkedő orrmandula is hatással van a fülkürt szájadékára. Ha tehát a gyermek náthás, az orra ledugul, az orrnyalkahártya-gyulladása miatt a fülkürt könnyebben elzáródik. A középfül így nem tud megfelelően szellőzni, ami kedvező feltételeket biztosíthat a kórokozók elszaporodásához. Az elzáródás miatt csökken a nyomás a dobhártya dobüreg felőli részén, amit a gyermek egyre fokozódó nagyothallása jelez. A dobüregbe felszaporodó váladék a halláscsökkenést tovább fokozza, a dobüregi váladék bakteriális felülfertőződését pedig erős fülfájdalom, láz jelzi.

Meddig maradjon otthon?

Gyakori vitatéma, hogy mehet-e a beteg gyerek közösségbe. Nyilván nem szeretnénk, ha gyermekünk azért lenne újból és újból beteg, mert mindig van egy-két társa, aki nem marad otthon beteg. A beteg gyerekeknek sem jó, ha nem maradhat otthon – hangsúlyozza dr. Holpert Valéria. Ha náthás, rossz a közérzete, báyadt, akkor pihenésre, csendre van szüksége, a láz pedig egyértelmű kizáró ok. Azt is tudni kell azonban, hogy a náthás beteg már a tünetek megjelenése előtti napokban is fertőzhet, így egyáltalán nem biztos, hogy az éppen tüsszögő, köhögő társa miatt lett beteg. Sőt, néhány betegség lezajlása után a köhögés

akár hetekig is megmaradhat, ha más panasza nincs, csak emiatt – ha a társai délutáni pihenését nem zavarja - nem szükséges otthon tartani az egyébként gyogyult gyermeket.

Mikor lesz kevesebbet beteg?

A gyermek immunrendszerének érése hosszú folyamat, mely nagyjából 10-12 éves korra fejeződik be. Ennek a folyamatnak fontos állomásai a csecsemőkori és kisgyermekkori táplálkozás, mely megalapozza az egészséges bélfóra kialakulását. De lényeges szerepe van benne a védőoltásoknak is, sőt azoknak a mikrofertőzéseknek is, amelyek az apró, kúszni-mászni tanuló tipegőt a lakásban érik. A közösségbe kerülő kisgyermek hirtelen sok kórokozóval találkozik, ez okozza, hogy az óvodai évek alatt bizony nem ritka a több hetes hiányzás sem, a gyermek látszólag alig gyogyult meg, máris újra kezdődik az orrfolyás, köhögés. Egészséges gyermek esetében ez az állapot már az iskolába kerülést követően látványosan javul, majd a kisiskolás évek alatt, az immunrendszer érésével egyre csökken a betegségek száma.

Pesztionka

Baby

Ezzel és hallászói is működik

- * Kétfunkciós elektromos tej- és orrszívó készülék
- * Tiszta a kórokozókat, orrszívó a kórokozókat
- * Elektromos orrszívó készülék

Nanny

Nanny fogóval német csomagolásban, magyar kezelési útmutatóval is forgalmazzuk. Kapható a patikákban és a Bébabellékben.

BOKÁNA Kft. H-7624 Pécs, Bady Dániel u. 48., Hungary
Telefon/fax: +36-72/213-170 - E-mail: rekaneft@cs-online.hu - Web: www.rekane.hu

Orvosi ügyeletek

Budapesten

Házi gyermekorvosi kijáró ügyelet

munkanapokon 20 óra és másnap reggel 8 óra között;
szombat, vasárnap és munkaszüneti napokon, napi 24 órában

FŐNIX SOS Rt. Gyermekorvosi ügyelet

Szent János kórház 24. épület

1125 Budapest, Diós árok 1-3.

Telefon: 212-5979

I., II., III., XI., XII., XXII. kerület gyermeklakosai részére

Heim Pál Gyermekkorház Gyermekorvosi ügyeleti ellátás

1096 Budapest, Üllői út 86.

Telefon: 264-3314, 264-7481

VIII., X., XVI., XVII., XVIII., XIX., XX., XXI., XXIII. kerületi gyerekeknek

International Ambulance Service Kft.

Dél-Pesti Gyermekügyelet

1094 Budapest, Tűzoltó u. 71.

Telefon: 783-1037

IX., XX. kerület gyermeklakosai részére

International Ambulance Service Kft.

Észak-Pesti Gyermekügyelet

1138 Budapest, Révész u. 10-12.

Telefon: 349-8601, 349-8603

IV., V., VI., VII., XIII., XIV., XV. kerület gyermeklakosai részére

Toxikológiai (mérgezési) ügyelet

Minden nap a Heim Pál Gyermekkorház Toxikológiai Osztályán

VIII. ker., Üllői út 86.

“A” épület, V.emelet

Tel.: 333-50-79

WWW.VIAPANNONIA.HU



Hétköznapi tippek a gyerekneveléshez

Mindannyian azt szeretnénk, hogy gyermekeink egészségesek és boldogok legyenek. Nem is gondolnánk, sokszor milyen apró dolgokon múlik!

... a gyerek jó közérzetéért

Zöldségek és gyümölcsök:

Ezek a természetes vitamin- és ásványi anyag források megőrzik a gyerekek egészségét. Mindennapi fogyasztásuk megvédi gyermekeinket a fertőzésektől.

Higiénia:

Tegye a mindennapok részévé, tanítsa meg gyermekeinek a rendszeres kézmosást az étkezések előtt, mosdóhasználat, állatsimogatás és játék után.

Elegendő alvás:

Az alváshiány az immunrendszer gyengüléséhez vezethet. Egy mindennapi délutáni szunyókálás biztosítja a gyerekek számára a megfelelő alvásmennyiséget.

Sport vagy játék a szabadban:

Sportoljon vagy játsszon közösen gyermekeivel a friss levegőn. Ez a tevékenység növeli a gyerekek állóképességét.

Mondjon nemet a cigarettára!

A dohányzás ártalmas az egészségre, de még ártalmasabb azokra, akik passzívan szívják a füstöt! Ha nem tud lemondani a füstölésről, tegye azt lakásán kívül és ez a szabály vonatkozzék minden dohányzó felöttre!

... a kisgyermek készségfejlesztéséhez

Olvasson a gyerekeknek!

Helyezkedjenek el kényelmesen, és olvasson fel egy mesét vagy történetet. A gyerekek nagyon szeretik az ismétléseket, nem lehet nekik túl sokat olvasni.

Beszéljen hozzá!

Énekeljen, mondjon versikéket, mondókákat, és kommentálja napi cselekvéseit is. Kérdezzen a gyerektől, kérje meg, hogy nevezze meg a tárgyakat, írja le, mit lát éppen. Este együtt ismételjék át a nap eseményeit.

Vigye magával!

Nem, most nem külföldi vagy tengerentúli utazásra gondolunk. Megteszi a bevásárlóközpont, a posta, a múzeum vagy az állatkert is. Később beszéljék meg, mit láttak, és tegyen fel a gyerekek kérdéseket.

"Írjon" a gyerek!

A kicsik nagyon szeretnek firkálni. Adjon nekik papírt, ceruzát, zsírkrétát, festéket, filctollat. Az ujjal festés is igazi, színes élmény számukra.

Használja a kezét!

A rajzolás, kivágás és ragasztás munkaigényes feladat, de ezek a tevékenységek elősegítik, hogy a gyerek majd szebben írjon, no és kedves emlék egy-egy, a gyerek készítette műalkotás.

Járjanak társaságba!

Legyen akár egy nagy születésnapi parti vagy játék az ismerősök gyerekeivel, a kicsinek előnyére válik, ha sok beszédet hall különféle hangokon. A könyvtári mesedélután vagy egy bábelőadás különösen jó alkalom, hogy a gyerek új hangokat halljon, új dolgokat ismerjen meg.



„A gyerek maga a tanulás,
vagyis egész lényével veszi fel
magába a világot,
és formálja vele a szerveit és
azokat a képességeit,
amelyeket később maga,
önállóan tud uralni,
hogyan életét
alakítsa.”



Mesélsz nekem?

Mesevilág a gyermek életében

Melyik kisgyerek ne kérdezte volna ezt, amikor a játékból, a mindennapokból kivált és a felnőttet kereste? És a felnőttnek van-e ideje, ereje és mindenekelőtt képessége a mesélésre? Ez esetben nem a gyerekek kedves időtöltéséről van szó, hiszen ezek az élmények nagyon fontosak a belső fejlődése számára. Annál a gyereknél, aki azt kérdezi: mesélsz nekem? - eredendően nem is a történet, még kevésbé egy bizonyos történet a fontos. A gyerekek a felnőtt közelségét és odafordulását keresik, azt szeretnék, hogy a felnőtt elfogadja és magához emelje őket.

Hogy mit tanulnak a gyerekek a mesehallgatáskor? Soha életében nem tanul többet az ember, mint első életéveiben. A gyerek maga a tanulás, vagyis egész lényével veszi fel magába a világot, és formálja vele a szerveit és azokat a képességeit, amelyeket később maga, önállóan tud uralni, hogyan életét alakítsa. Mozgásban, járásban, játszásban tanulja a kisgyerek magát a világ törvényeibe helyezni, egyensúlyt gyakorol, érzékeit működteti, ugyanakkor belső szerveit erősíti, differenciálja.

Ha egy kisgyerek belemerül egy történetbe, vagy kedvesen elmondott versbe, egy dalba, ugyanolyan intenzitással mozog belső világában, mint azelőtt a játékban, és fejleszt azokat a szerveit, melyekre lelki életében van szüksége: bizalmát a jó erejében, bátorságot, szomorúságot, félelmet, csodálkozást, a gyönyörűség örömeit, fantáziát és moralitást, emberek és dolgok mértékét, ítélő- és megfigyelőképességet. Ezek mellé az odaadás képessége nő ki az odafigyelni, hallgatni tudásból, és mindenekelőtt a képekben élni tudás, olyan képeken keresztül, amelyeket a nyelv hív elő. Ezért kell komolyan vennünk gyermekeink vágyát a mesék iránt.

Fontos, hogy mesélés közben nem eljjeszteni, megrettenteni kell a gyereket, hanem nekünk is gyermekké kell válnunk arra az időre, osztozni a csöppesség örömeiben, aggodásában, feszültségében, nevetésében. A mesék képteremtő ereje nemcsak a gyerekek számára jelent izgalmat.

A meseértést ugyanúgy tanulni kell, mint minden mást. Boldizsár Anikó mesekutató szerint az a gyerek, akinek nem dúdolt az édesanyja, nem mondott neki kis mondókat, rövid kis történeteket, az soha nem fogja megérteni az igazi népmese jelentését. A meseértésre fel kell készíteni a gyereket.

Az alvás minősége befolyásolja a magatartást

A magatartási zavar összefügg a rendszertelen alvásidővel: azok a gyermekek, akik minden este ugyanakkor fekszenek le, rendezebben viselkednek – derült ki egy brit kutatásból.

Mind szülei, mind tanítói hiperaktívabbnak ítélték azokat a hétéveseket, akik rendszertelen időpontokban mentek aludni, mint a rendszeresen ugyanabban az időben elalvó társaikat. Úgy vélték, előbbieknek több a társas, érzelmi és viselkedési problémája is – tudósított a Live Science című tudományos-ismeretterjesztő portál a Pediatrics című szaklapban megjelent tanulmányról.

A kutatók azt is felfedezték, hogy a gyerekek viselkedése annál rosszabb lett, minél hosszabb időn át nem volt állandó lefekvés idejük. Ellenben észrevehetően javult a magatartásuk, amint rendszerességre tértek át.

A tanulmány során több mint tízezer, 2001 és 2002 között született gyermek adatait vizsgálták meg. Amikor elérték a három-, öt- és hétéves kort, szülei kérdőívet töltöttek ki, melyen megválaszták, mikor mentek aludni gyermekeik az iskolaév idején, hétköznapokon.

A kérdőívek segítségével mind a szülők, mind a tanítók értékelték a gyerekek magatartását, osztálytársaikkal való kapcsolatát, érzelmi reakcióikat és esetleges hiperaktivitásukat is. Az derült ki, hogy a hétévesek kilenc százalékának nem volt rendszeres lefekvés ideje.

A rendszertelen alvásidőnek volt a legnagyobb hatása a gyermekek viselkedésére, ám a későn fekvők is hajlamosak voltak rosszabbul viselkedni.

Az alváshiány az iskolai teljesítményt, a hangulatváltozásokat, az éves szokásokat éppúgy befolyásolta, mint a magatartást.

Carolyn D'Ambrosio, a Tufts Orvosi Központ alvász centruma és a bostoni Gyermekkorház igazgatója – aki nem vett részt a kutatásban – elmondta: az állandó alvásidő struktúráját és állandóságát viszi a gyermek életébe, a lefekvés pontos idejének betartása pedig rendszeresen elegendő pihenőidőt biztosít számára, hogy másnap a legjobb teljesítményt nyújthassa. A fiatal agy számára létfontosságú a megfelelő mennyiségű alvás, mert még fejlődésben van – tette hozzá az orvos.

(Forrás: Napidoktor.hu)

Étkezési szokások kialakítása gyermekkorban

Talán nem is gondolnánk, hogy táplálkozási szokásaink már kis gyermekkorban kialakulnak, tulajdonképpen csak felnőttként szembesülünk vele, hogy milyen nehezen is tudunk rajta változtatni.

Annak idején mi magunk is sok mindent megtanultunk otthon, majd a közösségekben. Hatottak ránk társaink és a pedagógusok is. Ugyanígy vannak ezzel gyermekeink is. Nemcsak a szülők, hanem a nagyszülők, a gondozónők és az óvónők is befolyásolják a gyerekeket és egyúttal példát állítanak eléjük.

Éppen ezért nem mindegy, hogy milyen irányban indítjuk el őket. Nemcsak a táplálkozásuk, hanem az egész életmódjuk alapozódik meg. Ha megfelelő táplálkozási szokásokat sikerül elsajátítaniuk, akkor azt egész életükben kamatoztatni tudják. Jó tápláltsági állapotban nemcsak a közérzetük, hanem az egészségük is jó lesz, ami nagyban hozzájárul mind fizikai, mind lelki teherbíró-képességükhöz.

Ha már ebben a korban megszoknak egy napirendet és tőlünk is ezt látják, akkor a későbbiekben is természetes igényük lesz rá, hogy folytassák.

Ezért is fontos, hogy rászoktassuk őket

- az ötszöri étkezésre,
- a sok folyadékbevitelre (elsősorban víz),
- a reggeli rendszeres fogyasztására,
- a napi legalább egyszeri főtt ételre és arra, hogy
- változatosan étkezzenek.

Ha mi magunk jó példát mutatunk, akkor nem jelent a gyerekeknek sem gondot, hogy megigyanak egy pohár tejet, megegyenek egy tányér főzeléket, vagy az, hogy minden nap egyenek friss gyümölcsöt.

Az étkezés a napirendünk része, ne büntessük vagy jutalmazzuk vele a gyerekeket. Jó, ha már kicsi korában megszokja, hogy nincsenek tiltott táplálékok, csak figyelniük kell a mennyiségre és a minőségre. Ha kis lépésekkel bevonjuk a konyhai teendőkbe és a vásárlásba, akkor szívesebben fogja az ételleket is fogyasztani. Bízunk rá olyan feladatokat, ami nem balesetveszélyes.

Utazás

kellő odafigyeléssel

Az újszülöttet vagy kisgyermeket nevelő családok sokszor önkéntes szobafogságra ítélik magukat, mert a karonülő vagy totyogó csöppséggel nem mernek hosszabb útra, nyaralni indulni. Pedig a kisgyermekesek ugyanúgy élvezhetik a vakációt, maximum az utazási előkészületek igényelnek picit nagyobb odafigyelést.

A gyerekeket tulajdonképpen bárhová magunkkal vihetjük. A kisgyerek számára az anya jelenléte nyújtja a biztonságot, minél kisebbek, annál kevésbé viselik meg őket a "túrák", a környezet-változás. A szülőktől ilyenkor persze alapos előkészületeket igényel az utazás: a gyermek alapvető, etetéséhez, tisztálkodásához és egészségéhez szükséges holmiját be kell csomagolni, magunkkal kell vinni.

A gépkocsiban utazó gyerekek "árnyékolásáról", folyadékfogyasztásáról, menet közbeni étkezéséről mindig gondoskodni kell, de a gyermek figyelmét lekötő játékszereknek is kéznél kell lenniük.

Az utazás során - ha tehetjük, rendszeres időközönként álljunk meg szellőzni, pihenni. Hasznos lehet például, ha az autótutat a gyerek alvó ritmusához igazítjuk, és akkor állunk meg, amikor felébred.

Ha az autó nem légkondicionált, a huzatmentes szellőzésről is gondoskodni kell. Ha a kocsiban mesterséges klíma van, figyeljünk a hőmérsékletre, ne legyen az utastérből fridsider, a külső és a belső hőmérséklet között ne legyen túl nagy a különbség.

Ha autóval utazunk, legfontosabb a megfelelő gyerekülés. Igaz, ezt a hosszabb úttól függetlenül, mindennapokra is mindenképp be kell szereznünk.

Hogyan válasszunk biztonsági gyermekülést?

- Kérjünk szaktanácsot a vásárláshoz!
- A gyermekülés feleljen meg a baba korának, természetének és súlyának
- Gyermekünk mindig üljön bele, próbálja ki, hogy későbbi növekedését is beszámítva elég széles-e az ülőrész, elég magas-e a háttámla (jó, ha fül fölé ér)
- a kiválasztott ülést próbáljuk bele az autóba is (némely autó öve nem elég hosszú a bekötéshez),
- mindig kérjük a magyar nyelvű kezelési utasítást

Babaúszás az Aquaworldben



ÖRÖM A BABÁNAK, JÁTÉK A MAMÁNAK

Hetente 5 alkalommal babaúszással, iskolai tanítási időszakban az úszás mellett ingyenes Kerekítő foglalkozással* és játszóházzal várjuk a kisbabákat, anyukáikat!

Check in, chill out

* Kerekítő foglalkozást iskolai tanítási időszakban, heti egy alkalommal tartunk. Az ezen való részvételt a Babaúszó jegy ára tartalmazza. Részletek a weboldalán.

